

Como Viver de Forma Positiva

Um manual prático para facilitar a acção comunitária nas áreas afectadas pelo HIV/SIDA



Escrito por Sam L J Page e Fortunate Nyakanda, Abril de 2006.



UK Centre – Centro do Reino Unido

Bakeham Lane, Egham, Surrey TW20 9TY, Reino Unido

Tel: +44 (0) 1491 829080 Fax: +44 (0) 1491 829100

<http://www.CABI-Bioscience.org>

<http://www.CABI-Bioscience.org/html/fptr.htm>

Copyright 2006 CABI Bioscience

Estes manuais podem ser copiados e distribuídos sem fins lucrativos somente para ensino e treinamento, desde que a fonte seja claramente mencionada. O copyright não pode ser usado para outros fins sem a autorização escrita de *CABI Bioscience*, e tal consentimento deve aparecer por escrito em todas as cópias distribuídas por quaisquer meios de comunicação.



CTA

O Centro Técnico de Cooperação Agrícola e Rural (CTA) foi criado no quadro da Convenção de Lomé entre os Estados do grupo ACP (África, Caraíbas e Pacífico) e os Estados membros da União Europeia. A partir de 2000 tem funcionado dentro do quadro de trabalho do Acordo de parceria ACP-UE de Cotonou.

A tarefa do CTA é de desenvolver e fornecer serviços visando o melhoramento do acesso á informação na área de desenvolvimento agrícola e rural e fortalecer a capacidade dos países ACP, referente á produção, aquisição, troca e utilização de informação nesta área.

Os programas do CTA fornecem um largo leque de produtos e serviços de informação e apoiam o acesso a fontes relevantes; promovem o uso integrado de canais de comunicação adequados e intensificam contactos e troca de informação (particularmente entre países ACP); reenforçar a capacidade ACP a produzir e gerir informação agrícola e a por em marcha as estratégias (GIC), nomeadamente as ligadas á ciência e tecnologia. O Centro - nos termos do seu novo mandato - procura acompanhar a evolução das metodologias e integrar questões transversais tais como o género e o capital social.

CTA, CP 380, 6700 AJ Wageningen, Holanda.

Fax: +31 317 460 067

E-mail: cta@cta.int

www.cta.int

**Aprendendo com a descoberta para melhorar a saúde
e longevidade das comunidades de agricultores da
África nas áreas afectadas pelo HIV/SIDA**

Tradução em português feita por Rodrigo Weber
Roweber@terr.com.br

Tradução adicional por Dr Harry Evans and Dr Marilena Aquino de Muro,
CABI Bioscience

Sumário

Agradecimentos	1
1. INTRODUÇÃO	2
1.1 Informações Básicas para os Treinadores	3
2. REDUZINDO A VULNERABILIDADE AO HIV	9
2.1 A Avaliação de risco e o estímulo à mudança de comportamento	9
<i>Exercício 1. Observando a nossa vulnerabilidade ao HIV</i>	<i>9</i>
<i>Exercício 2. Observando as formas de reduzir a vulnerabilidade ao HIV</i>	<i>10</i>
<i>Exercício 3. Assumindo a responsabilidade</i>	<i>10</i>
<i>Exercício 4. Identificando as possibilidades de mudança</i>	<i>12</i>
2.2 Planeamento de acções para reduzir a vulnerabilidade ao HIV	13
2.2.1 Reduzindo a vulnerabilidade ao HIV na família	13
2.2.2 Reduzindo a vulnerabilidade na comunidade	14
<i>Exercício 5. Fazendo um plano de acção na comunidade para reduzir a vulnerabilidade ao HIV/SIDA</i>	<i>15</i>
3. PROMOVEDO UMA BOA SAÚDE	16
3.1 O que nos torna saudáveis?	16
<i>Exercício 6. Do que um corpo saudável precisa?</i>	<i>16</i>
3.1 Comendo alimentos nutritivos	18
<i>Exercício 7. Como compartilhamos nossos alimentos?</i>	<i>19</i>
3.1.2 Garantindo a obtenção de nutrientes certos para Viver de Forma Positiva	23
<i>Exercício 8. O que você comeu ontem?</i>	<i>24</i>
3.1.3 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva	26
<i>Exercício 9. Escolhendo o material de plantio para as plantações marginalizadas</i>	<i>26</i>
3.1.4 A necessidade de suplementos nutritivos	28
<i>Exercício 10. Quem precisa de suplementos nutritivos?</i>	<i>29</i>
3.1.5 Evitando os alimentos não saudáveis	31
3.2 Planeamento de acções para estimular a boa saúde	32
3.2.1 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva	32
<i>Exercício 11. Calculando a quantidade necessária de grãos para o abastecimento próprio</i>	<i>33</i>
<i>Exercício 12. Calculando a área necessária para o plantio de grãos</i>	<i>34</i>
<i>Exercício 13. Calculando a área necessária para o plantio de raízes e tubérculos</i>	<i>35</i>
<i>Exercício 14. Planeando um pomar nutritivo</i>	<i>38</i>
<i>Exercício 15. Planeando um jardim nutritivo</i>	<i>38</i>
3.2.2 Identificando quantas pessoas vulneráveis vivem em sua comunidade	40
<i>Exercício 16. Conduzindo uma pesquisa de base</i>	<i>41</i>
<i>Exercício 17. Elaborando um plano de acção para promover a boa saúde</i>	<i>42</i>
4. PREVENINDO DOENÇAS	43
<i>Exercício 18. Quais são as causas primárias da doença?</i>	<i>43</i>
4.1 A visão dos cientistas sobre as causas primárias da doença	43

4.1.1 Doenças de deficiência	43
4.1.2 Doenças psicológicas.....	44
4.1.3 Doenças infecciosas	45
<i>Exercício 19. Demonstrando como os micróbios se espalham</i>	<i>47</i>
<i>Exercício 20. Demonstrando como os mosquitos espalham a malária.....</i>	<i>47</i>
<i>Exercício 21. Observando os micróbios na água.....</i>	<i>48</i>
<i>Exercício 22. Identificando as ameaças à saúde na vila</i>	<i>49</i>
<i>Exercício 23. Observando a sua comunidade para identificar as ameaças à saúde...52</i>	<i>52</i>
4.2 Formas de melhorar nossa defesa natural contra as doenças infecciosas ...53	53
4.2.1 O papel das células T na promoção da imunidade	53
4.2.2 As causas primárias das doenças infecciosas.....	53
<i>Exercício 24. O jogo da sobrevivência</i>	<i>58</i>
4.2.3 Por que as pessoas que são HIV positivo ficam doentes?	60
<i>Exercício 25. Quais doenças afetam os pacientes com SIDA?.....</i>	<i>60</i>
4.2.4 Formas de aumentar as células T	61
4.2.5 Formas de controlar os micróbios.....	62
<i>Exercício 26. Preparando alimentos para o desmame com higiene</i>	<i>63</i>
<i>Exercício 27. Esterilizando a água com a luz solar.....</i>	<i>64</i>
<i>Exercício 28. Preparando uma bebida oral de re-hidratação com água esterilizada.65</i>	<i>65</i>
<i>Exercício 29. Preparando remédios naturais</i>	<i>67</i>
4.3 Planejamento de acção para a limpeza do meio ambiente e a prevenção de doenças	68
4.3.1 Melhorando a higiene	68
<i>Exercício 30. Construindo um banheiro VIP.....</i>	<i>69</i>
4.3.2 Livrando-se das ameaças à saúde	70
<i>Exercício 31. Observando as larvas de mosquito em água estagnada.....</i>	<i>71</i>
<i>Exercício 32. Usando Endod para matar os caramujos de água</i>	<i>71</i>
4.3.3 Aproveitando melhor os seus recursos naturais.....	72
<i>Exercício 33. Qual é o valor das árvores?.....</i>	<i>72</i>
<i>Exercício 34. Fazendo um plano de acção para limpar o meio ambiente.....</i>	<i>73</i>
5. CONCLUINDO	74
5.1 Dez regras para Viver de Forma Positiva.....	74
5.2 Avaliando o impacto da sua oficina.....	75
6. RECURSOS ÚTEIS PARA OS TREINADORES	77
6.1 Websítios.....	77
6.2 Referências e publicações úteis.....	77

Lista de Tabelas

1. Impactos do HIV/SIDA nas famílias africanas	4
2. Necessidades mínimas das famílias severamente afectadas pelo HIV/SIDA	5
3. Cronograma sugerido da oficina	8
4. Nutrientes importantes para Viver de Forma Positiva	23
5. Ingestão diária de nutrientes recomendadas para Viver de Forma Positiva	25
6. Fontes de nutrientes para Viver de Forma Positiva na África	27
7. Formas de aumentar a ingestão de alimentos	30
8. Alimentos não saudáveis	31
9. Exigência mínima anual de grãos para uma família de 6 pessoas	33
10. Cultivos intercalados nutritivos para Viver de Forma Positiva	36
11. Plantios de árvores para Viver de Forma Positiva	36
12. Os benefícios de integrar a criação de animais de pequeno porte	40
13. Doenças de deficiência - sintomas e causas	44
14. Doenças psicológicas - causas e prevenção	44
15. Doenças infecciosas - causas e prevenção	46
16. Impacto da diminuição das células "t" na vulnerabilidade a infecções e expectativa de vida	60
17. Fontes de sabão natural	62
18. Uso de remédios naturais	66

Lista de Quadros de Informações

1. Será que as pessoas devem saber sua condição de portador do HIV/SIDA antes de Viver de Forma Positiva?	6
2. Exemplos de trabalhos em grupo que abordaram a vulnerabilidade, de Malawi ..	11
3. Plano de acção da comunidade em Dedza, em Malawi, para modificar as práticas tradicionais que os tornam vulneráveis ao HIV	14
4. Formas de aumentar os plantios de grãos sem gastar dinheiro	34
5. Formas de melhorar a produtividade em um jardim nutritivo	39
6. Os tamanhos comparativos de micróbios que causam doenças	45
7. O que é HIV? O que é SIDA?	56
8. Regras de higiene e segurança alimentar para Viver de Forma Positiva	63
9. O desenho de um banheiro VIP	69
10. Dez regras para Viver de Forma Positiva	75
11. Como Mavis criou a Esperança	75
12. Algumas perguntas a serem incluídas na sua pesquisa de acompanhamento	76

Lista de Figuras

1. Quem está vulnerável ao HIV nessas situações?.....	12
2. Do que um corpo saudável precisa?.....	17
3. É assim que um prato de alimento nutritivo deve parecer.....	28
4. Doses recomendadas de vitaminas C, selênio e zinco para as pessoas que vivem com HIV/SIDA.....	28
5. Planeando um pomar nutritivo.....	37
6. Planeando um jardim nutritivo.....	39
7. Identificando as ameaças à saúde nas vilas.....	51,52
8. As células T matando um vírus.....	53
9. O sistema imunológico humano.....	54
10. O sistema sanguíneo humano.....	55
11. O vírus HIV.....	56
12. As causas primárias das doenças infecciosas.....	59

Agradecimentos

Esse manual de treinamento foi concebido pelos cientistas da organização Pesquisa Orgânica e Treinamento dos Agricultores Africanos - em inglês *African Farmers' Organic Research and Training (AfFOResT)*, incluindo Shepherd Musiyandaka, Todd Ndlovu e Rexson Hodzi, com a ajuda dos agricultores orgânicos de Chinamhora, Zimbábue. Foi desenvolvido, ainda, com o apoio das bolsas cedidas pela COMPASS¹ para Francis Kalonga, Oscar Chilemba, Alphaeus Njoka, Joseph Kazima, Kennedy Mpoya, G. Chigaya, Margret Kazembe, Patricia Ndeule, Patrick Majawa, Godfrey Mkwate, Moses Mpezeni, Lucy Chawinga, Julita Graciano, Jennie Munthali, e L. Makopa, bem como dos agricultores da Organização de Desenvolvimento Ambiental Bwanje, ou em inglês *Bwanje Environmental Development Organisation (BERDO)*, no Vale de Bwanje, em Malawi.

Todas as ilustrações (exceto quando indicado ao contrário) foram feitas por Rose Elwell, do Reino Unido: elwell@bikeshop.fsnet.co.uk

Agradecemos os comentários e sugestões úteis feitos por Janny Vos e Paul Van Mele da CABI Bioscience.

Os recursos para compilar esse manual foram fornecidos pela Organização de Desenvolvimento Suíça (Swiss Development Corporation) e financiados pelo projeto CABI Bioscience: Grupo de Apoio Técnico do Facilitador IPM Global.

Para mais informações sobre como implementar o treinamento descrito no manual, ou na versão em CD, do Como Viver de Forma Positiva, entrar em contato com:

Sam L. J. Page, CABI Bioscience, Ascot, Berkshire, SL5 7TA, Reino Unido:

s.page@cabi.org

ou

Fortunate Nyakanda, AfFOResT, P.O. Box CY301, Causeway, Zimbábue:

rufor@zol.co.zw

¹ Organização de Parcerias Comunitárias para a Gestão dos Recursos Sustentáveis, ou *Community Partnerships for Sustainable Resource Management*, financiada pela USAID e implementada pela Organização de Desenvolvimentos Alternativos (*Development Alternatives Incorporated*): dai@dai.com, www.COMPASS-Malawi.com

1. INTRODUÇÃO

Foi estimado, até o final de 2003, que mais de 38 milhões de homens, mulheres e crianças estão vivendo com HIV. Quase 25 milhões dessas pessoas vivem na África do subsaara, de acordo com a UNAIDS (2004). Enquanto foi dada muita atenção para a prevenção da infecção e para o tratamento de pacientes que desenvolveram a SIDA, pouco tem sido feito para atender as necessidades das pessoas aparentemente saudáveis que estão, ainda, nos estágios iniciais dessa doença. Como resultado, as pessoas vivendo com HIV nos países em desenvolvimento têm a expectativa de sobrevivência somente por um período máximo de cinco anos, comparado àquelas que vivem em países desenvolvidos, cuja expectativa de vida pode ser de mais de 20 anos. Essa expectativa reduzida de vida traz consequências terríveis às crianças pequenas que estão se tornando órfãs prematuramente. Esses órfãos estão severamente traumatizados e, sem a orientação de um adulto cuidadoso, provavelmente crescerão demonstrando comportamentos anti-sociais, aumentando a sua vulnerabilidade para o HIV/SIDA.

Além disso, na África do subsaara, a maioria das pessoas infectadas com HIV/SIDA é de agricultores de subsistência, cujas habilidades agrícolas são vitais para a sobrevivência contínua da vida tradicional em todo o continente. As mulheres, em particular, são as guardiãs da segurança alimentar nas famílias. Com o seu falecimento, desaparece o conhecimento milenar herdado sobre a produção de plantações agrícolas nos diversos ambientes, muitas vezes hostis, da África.

A maioria das pessoas que são vulneráveis ao HIV/SIDA na África não possui educação formal e tem um acesso limitado a hospitais e clínicas. Esse manual de treinamento participativo visa oferecer a essas pessoas uma explanação científica da relação entre dieta, meio ambiente e imunidade para a doença. Essa informação pode ser usada para conscientizar a comunidade sobre a saúde, reduzir sua susceptibilidade à doença e diminuir o risco de infecções oportunistas. Facilitando uma série de discussões e exercícios em grupos interactivos, conduzido em uma linguagem em que os agricultores podem entender, espera-se que os participantes das oficinas sejam capazes de tomar decisões cruciais que levarão à melhoria da saúde de todos os membros da família, bem como da longevidade para aqueles vivendo com HIV.

1.1 Informações Básicas para os Treinadores

Quase todo mundo na África do subsaara, actualmente, é afectado ou está infectado com o HIV/SIDA:

- As pessoas são afectadas pelo HIV/SIDA directa ou indirectamente. Isso se deve à necessidade de partilhar recursos domésticos com órfãos ou pessoas que estão morrendo de SIDA, ou ainda por pertencer a uma comunidade que está severamente sofrendo pelo impacto da pandemia.
- As pessoas *infectadas* são HIV positivo e nos estágios iniciais da doença podem passá-la inconscientemente, a não ser que tenham acesso a aconselhamento voluntário e exames. Essas pessoas estão susceptíveis a infecções oportunistas e irão desenvolver rapidamente a SIDA, de forma integral, no caso da ausência de cuidados básicos de saúde, dieta balanceada e apoio emocional. Essa situação gera tensão nas famílias e nas suas contribuições ao bem-estar da comunidade (Gari, 2001).

Na ausência de um sistema nacional de previdência, os impactos da HIV/SIDA se tornam altamente severos no que se refere ao aumento da pobreza e limitações de trabalho, com o passar do tempo. Esses impactos podem ser descritos como "moderados" se as famílias afectadas estão pouco preparadas para cuidar de órfãos ou parentes doentes; como "severos" se apenas um adulto tem a responsabilidade pelos órfãos e parentes doentes; e como "muito severos" se as que pessoas que cuidam ficam doentes e as crianças sobreviventes começam a se defender sozinhas (ver Tabela 1). Nas áreas rurais da África, as famílias que sofrem severamente os impactos causados pelo HIV/SIDA passam por insegurança alimentar e extrema pobreza, junto ao estresse associado a essas condições. Tais famílias não são capazes de confiar em si mesmas devido a factores como a fadiga, acesso reduzido a terra, declínio da fertilidade do solo, degradação do conhecimento nativo, falta de sementes apropriadas e incapacidade para a geração de renda. Os sistemas de boas práticas agrícolas para atender a todos esses problemas devem ser desenvolvidos sem custo e sem aumentar as exigências de trabalho. Ao apresentar à comunidade o manual "Como Viver de Forma Positiva" será possível dispersar os sentimentos de falta de esperança e medo existentes na maioria das áreas afectadas por HIV/SIDA. Munidos pela confiança passada pelo manual "Como Viver de Forma Positiva", a comunidade será empoderada para planear e apoiar as actividades que mitigarão os impactos dessa doença (ver Tabela 2).

Tabela 1: Impactos do HIV/SIDA nas famílias africanas no que se refere ao aumento da pobreza e limitações de trabalho, na ausência de um sistema nacional de previdência social

Moderado	Dois adultos cuidando de órfãos
	Dois adultos cuidando de um parente doente
Severo	Viúva cuidando de órfãos
	Um adulto cuidando de um parente doente
	Avó cuidando de órfãos
	Principal provedor sofrendo de infecções relacionadas à SIDA
Muito severo	Viúva com HIV + cuidando de órfãos
	Esposa com HIV + cuidando do seu marido/parente doente
	Crianças cuidando de um pai/parente doente
	Órfãos se defendendo sozinhos

O empoderamento da comunidade é um processo contínuo que utiliza métodos participativos, tais como "Treinamento para a Transformação" e "Descobrimo a Aprendizagem", permitindo que as pessoas locais façam escolhas cientes em prol de uma acção positiva para a resolução de problemas comuns. O processo de empoderamento começa com encontros e oficinas de trabalho que, de preferência, envolvam toda a comunidade.

Directrizes para reuniões com as comunidades afectadas pela SIDA

É importante recordar que as pessoas afectadas ou infectadas pelo HIV/SIDA têm pouco, ou quase nenhum tempo para participar de encontros devido aos afazeres domésticos mais urgentes e que provavelmente não realizarão as actividades que exigem compromissos de trabalho adicional ou custos. De modo a persuadir essas pessoas a se envolverem, o facilitador deve tentar fornecer a todos os participantes



atividade deve incluir suas crianças e quaisquer outros dependentes que possam estar debilitados e doentes em casa. As oficinas de treinamento devem visar à construção da confiança entre os participantes, enquanto fornecem um ambiente seguro no qual todos são encorajados a falar e compartilhar suas ideias e problemas. O facilitador deve evitar tópicos que criem estigma ou causem censura, e ao invés disso, promover

a responsabilidade individual e colectiva para reduzir a vulnerabilidade a essa doença. Os exercícios devem ser conduzidos entre grupos similares, tais como crianças órfãs, jovens mulheres e homens solteiros, mulheres e homens casados e viúvas, de acordo com suas vulnerabilidades ao HIV/SIDA. O facilitador pode convidar pessoas com disponibilidade das organizações locais para apresentar tópicos relacionados ao tema, que podem não estar descritos nesse manual, mas que são de interesse específico para a comunidade. Se houver alguém que esteja preparado para falar sobre suas experiências pessoais com o "Como Viver de Forma Positiva", principalmente se ele(a) for HIV positivo, enviará uma mensagem poderosa de "esperança" aos participantes da Oficina.

Tabela 2: Necessidades mínimas das famílias severamente afectadas pelo HIV/SIDA

Famílias vulneráveis	Necessidades mínimas	
	De dentro da comunidade	De fora da comunidade
Mulheres cuidando de órfãos	Apoio emocional, alimentos nutritivos e trabalho compartilhado	Apoio às actividades domésticas geradoras de renda
Mulheres cuidando de parentes doentes	Apoio emocional, alimentos nutritivos e trabalho compartilhado	Suplementos nutritivos e estojo para cuidado dos pacientes
Viúvas cuidando de crianças pequenas	Apoio emocional, alimentos nutritivos e trabalho compartilhado	Suplementos nutritivos, acesso a tratamento e exames voluntários (TEV) e apoio às actividades domésticas geradoras de renda
Crianças cuidando de parentes doentes	Apoio emocional, alimentos nutritivos, trabalho compartilhado e responsabilidade	Suplementos nutritivos, estojo para cuidado dos pacientes e educação/treinamento gratuito
Órfãos cuidando dos parentes	Apoio emocional, alimentos nutritivos, trabalho compartilhado e responsabilidade	Suplementos nutritivos, educação/treinamento gratuito e informação para prevenção da SIDA

Quem está Vivendo de Forma Positiva?

O manual "Como Viver de Forma Positiva" deve ser parte do quotidiano de todos. O "Como Viver de Forma Positiva" faz com que as pessoas fiquem menos vulneráveis à doença, particularmente ao HIV/SIDA. Também ajuda as pessoas que são HIV positivo a viverem por mais tempo, terem mais saúde, felicidade e vida produtiva. Se quiser ajudar os agricultores na sua comunidade a superar o medo e o estigma associado ao HIV/SIDA, então continue a leitura!

Quadro Informativo 1: Será que as pessoas devem saber da sua condição de portador do HIV/SIDA antes de Viver de Forma Positiva?

Não, não é necessário, mas se você quiser saber se é ou não, HIV positivo, é importante ir a uma clínica médica e fazer um exame de sangue. Se possível, deveria pedir por TEV (ou VCT, em inglês) que significa Tratamento e Exames Voluntários. Existem clínicas médicas próprias para realizar os TEV que possuem uma equipe bem treinada capaz de fornecer boas terapias, dependendo do resultado do seu exame.

Entretanto, se você teve vários parceiros sexuais ou um parceiro que foi infiel e é HIV positivo ou morreu de SIDA, então pode ser que também esteja infectado pelo vírus. Se o seu bebé é HIV positivo ou morreu de SIDA, então é provável que você seja HIV positivo. Os primeiros sintomas dessa doença podem não aparecer por vários anos após você ter sido infectado. Esses sintomas são o inchaço das glândulas (especialmente no pescoço), herpes facial (herpes labial), aftas orais, suores nocturnos, fadiga e perda de peso. Algumas pessoas têm medo de ser testadas ou vivem muito longe de uma clínica médica. Nesses casos, é melhor adoptar o "Viver de Forma Positiva" como um modo de vida para permanecer saudável independente da sua condição.

Plano de acção para Viver de Forma Positiva

Em áreas da África que existe pouco ou nenhum apoio governamental para o desenvolvimento rural, será necessário desenvolver acções comunitárias para promover o "Viver de Forma Positiva" entre todos os grupos vulneráveis. Isso significa dispor de tempo no final de cada secção para discutir questões que podem ser incorporadas aos planos de acção comunitários para permitir que os participantes ponham em prática o que aprenderam durante a oficina de trabalho. Essas questões podem incluir acções de redução do risco associado a algumas práticas tradicionais, o estabelecimento de um jardim nutritivo para alimentar os órfãos, a

redacção de uma proposta para financiar a compra de suplementos nutritivos para as pessoas vulneráveis ou a construção de banheiros VIP para todos da vila. Existem vários exercícios simples que são apresentados nesse manual e que podem lhe ajudar nesse processo.

Muitas das actividades necessárias para atender a essas questões precisam contar com o envolvimento de toda a comunidade. Isso significa que os participantes da oficina de trabalho devem também discutir formas de envolver as pessoas mais marginalizadas, incluindo os órfãos, doentes e anciões nos seus planos de acção.

A informação contida nesse manual está apresentada em três capítulos principais, a saber: Reduzindo a Vulnerabilidade ao HIV; Promovendo uma Boa Saúde e Prevenindo Doenças. Existem, ainda, mais de 30 exercícios participativos de "Descobrimto da Aprendizagem" que encorajam os participantes a adoptar um método científico para a resolução de problemas. Quando você for planear sua oficina de trabalho, recomenda-se que os participantes utilizem no mínimo dois dias para discutir cada tópico, incluindo tempo suficiente para planear as acções. A tarde do último dia deve ser reservada para a revisão dos três planos de acção com o intuito de integrar as actividades futuras e planear as próximas etapas (ver Tabela 3).

Tabela 3: Cronograma Sugerido da Oficina

DIA 1	REDUZINDO A VULNERABILIDADE AO HIV	Secção 2
	Observando a vulnerabilidade ao HIV	
	Observando as formas de reduzir a vulnerabilidade ao HIV	
	Lanche	
	Assumindo a responsabilidade	
DIA 2	PLANEAMENTO DAS ACÇÕES PARA REDUZIR A VULNERABILIDADE AO HIV	
	Reduzindo a vulnerabilidade ao HIV dentro da família	
	Lanche	
	Reduzindo a vulnerabilidade dentro da comunidade	
DIA 3	PROMOVENDO UMA BOA SAÚDE	Secção 3
	O que nos torna saudáveis? Comendo alimentos nutritivos	
	Lanche	
	Comendo os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva	
DIA 4	PLANEAMENTO DAS ACÇÕES PARA ESTIMULAR A BOA SAÚDE	
	Calculando as exigências nutritivas para a família	
	Lanche	
	Planeando o plantio	
DIA 5	PREVENINDO DOENÇAS	Secção 4
	Tipos de doenças	
	Lanche	
	Formas de melhorar nossa defesa natural contra as doenças infecciosas	
DIA 6	PLANEAMENTO DAS ACÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS	
	Purificando o meio ambiente	
	Lanche	
	Planeando as acções futuras	

2. REDUZINDO A VULNERABILIDADE AO HIV



2.1 A Avaliação de risco e possibilidades de mudança de comportamento

A vulnerabilidade ao HIV depende do estilo de vida, género e das condições socioeconómicas. Isso significa que proteger as pessoas do HIV depende mais do que simplesmente promover o uso de preservativos. Também depende da construção da auto-estima entre os grupos mais marginalizados para permitir que eles controlem sua sexualidade face aos valores opressivos políticos, tradicionais, culturais e religiosos. O exercício na sequência permitirá aos participantes avaliar a sua própria vulnerabilidade ao HIV, de acordo com a sua idade e género:

Exercício 1. Observando a vulnerabilidade ao HIV

Materiais:

Cavalete modelo *flip-chart* com papel e canetas marcadores

Procedimento:

Dividir os participantes nos seguintes grupos:

- Mulheres casadas (incluindo viúvas)
- Homens casados (incluindo viúvos)
- Mulheres jovens solteiras
- Homens jovens solteiros

Solicite a cada grupo que procure um lugar isolado onde possam escrever em um papel em branco (modelo *flip-chart*) todas as diferentes razões que os levam a crer que são vulneráveis ao HIV. Peça para alguém de cada grupo apresentar os resultados ao resto dos participantes em uma seção plenária, a ser feita na sequência.

Facilite as discussões para as seguintes questões:

- As razões para a vulnerabilidade ao HIV são as mesmas para cada grupo?
- Quais são as razões para as diferenças?

A vulnerabilidade ao HIV é muitas vezes um resultado da falta de poder. Consequentemente, não pode ser simplesmente uma questão de "todos" assumirem a responsabilidade pelos seus próprios comportamentos a fim de se protegerem da doença. Aqueles que têm poder na sociedade devem

mudar seu comportamento em primeiro lugar para que aqueles que não têm, comecem a controlar suas próprias vidas.

Exercício 2: Observando as formas de reduzir a vulnerabilidade ao HIV

Procedimento:

Usando os mesmos grupos (mulheres casadas, homens casados, mulheres jovens solteiras e homens jovens solteiros), solicite aos participantes que escrevam formas de lidar com os problemas levantados no Exercício 1, de modo que possam se proteger do HIV. Peça aos participantes para apresentar suas opiniões e, então, facilite as discussões nos seguintes tópicos:

- Quais são as principais dificuldades para a mudança de comportamento?
- Essas dificuldades são iguais para cada grupo?
- Cada grupo está disposto a assumir a responsabilidade de se proteger do HIV?
- Quais são as principais áreas de conflito?
- Será que essas áreas de conflito podem ser resolvidas através da negociação?
- Quais soluções a esses problemas podem ser incluídas no seu plano de ação?

O próximo exercício ajudará os participantes a investigar as relações entre poder e responsabilidade e, assim, determinar onde se encontra realmente a responsabilidade final para manter o HIV fora da família/comunidade.

Exercício 3: Assumindo a responsabilidade

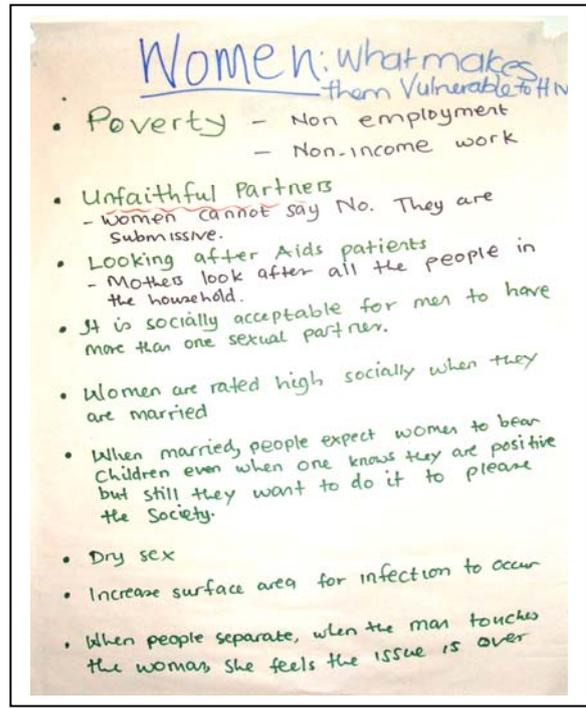
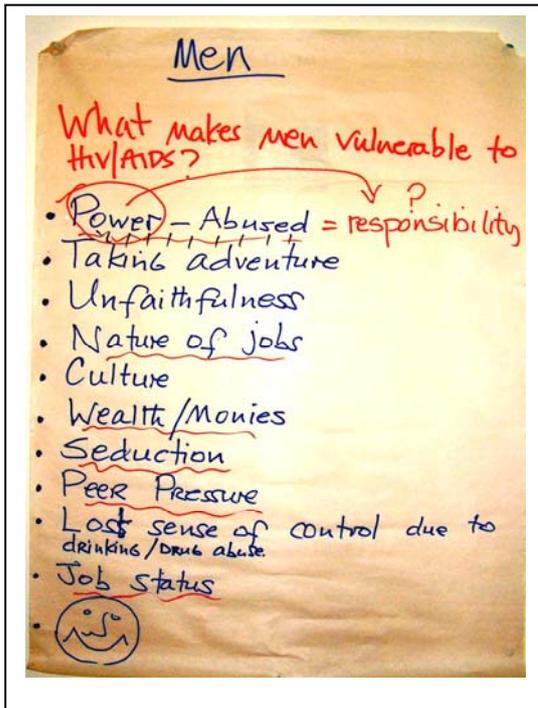
Se os resultados dos exercícios anteriores demonstrarem que a vulnerabilidade ao HIV decorre das relações desiguais de poder e grandes diferenças no acesso ao bem-estar entre mulheres e homens ou jovens e idosos, então facilite as discussões de forma a abordar esses problemas. Isso pode envolver a análise das regras e responsabilidades dentro das famílias e a utilização do método "árvores de problema" para examinar as causas e efeitos dos problemas característicos. Um modo de focar as relações entre o poder e responsabilidade é solicitar aos participantes para escrever em folhas separadas suas opiniões sobre qual seria o papel dos "chefes de famílias". Prenda esses cartões na parede, ou em outra superfície visível disponível, e promova então uma discussão sobre quem tem poder para manter o HIV fora da família.

Se a comunidade for aberta ao diálogo, pode ser possível levar essa discussão a um outro estágio destacando as inconsistências entre as práticas tradicionais e a necessidade de assumir a responsabilidade de proteger a família/comunidade do HIV. Essa discussão deve ajudar os diferentes grupos a começar a negociar as mudanças que podem reduzir as desigualdades nas relações de poder e acesso ao bem-estar e, com isso, reduzir as suas vulnerabilidades ao HIV.

- Qual é o relacionamento entre poder e responsabilidade?
- Como podemos ajudar homens, mulheres e jovens a assumir a responsabilidade de proteger a si próprios e as suas famílias do HIV?
- Como podemos reduzir o conflito entre esses três grupos?
- Coloque essas ideias em seu plano de ação.

O Quadro de Informações 2 apresenta um exemplo das causas diferentes da vulnerabilidade ao HIV entre homens e mulheres casados em uma comunidade do Malawi e as causas e efeitos da "falta de poder" das mulheres.

Quadro de Informações 2: As causas de vulnerabilidade entre homens e mulheres em Malawi



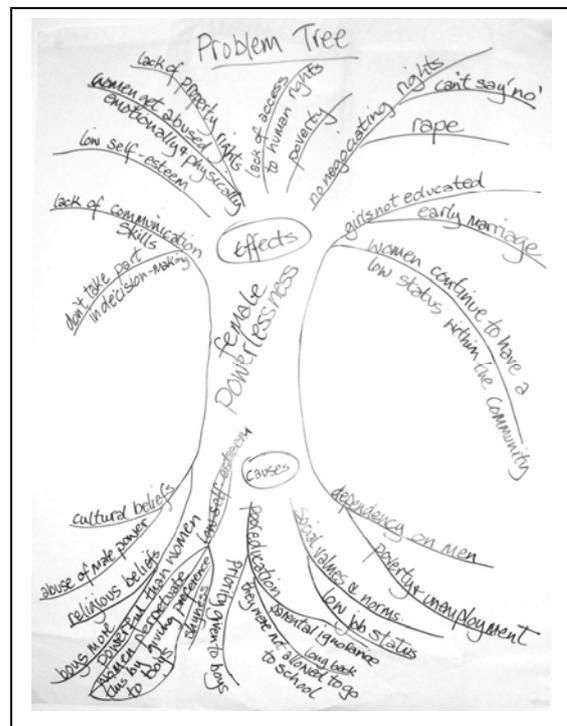
1. Os homens escreveram as causas que os tornam vulneráveis ao HIV e reconheceram que a mudança comportamental estava em seu poder

2. As mulheres escreveram o que as tornam vulneráveis ao HIV

WOMEN

How can we protect ourselves from HIV?

ISSUE	RESPONSIBILITY
ECONOMIC - poverty	- ♀ are unable to have control on resources of family - Collectively possible.
SOCIAL - powerlessness	
CULTURAL - Dry sex - Chokolo	
BIOLOGICAL - ↑ surface area of infection	



3. As mulheres reconheceram que não tinham poder para se proteger do HIV

4. As mulheres analisaram as causas e efeitos e da sua falta de poder

As ilustrações abaixo demonstram como homens e mulheres podem estar correndo risco de contrair o HIV e podem também ser usadas para provocar uma discussão a esse respeito.



Figura 1: Quem está vulnerável ao HIV nessas situações?

Exercício 4: Identificando as possibilidades de mudança

Solicite aos participantes para pensar nas formas de resolver os conflitos ilustrados acima, sem *culpar* ninguém pela situação.

- Quais são as origens das crenças tradicionais que criaram os conflitos ilustrados nos desenhos?
- As razões para manter essas crenças tradicionais ainda são válidas?
- Se assim for, como as tradições podem ser modificadas, enquanto se mantêm ainda os valores originais por trás das crenças e tradições vivas?
- Coloque essas ideias em seu plano de acção.



2.2 Planeamento de acções para reduzir a vulnerabilidade ao HIV

A redução da vulnerabilidade ao HIV precisa ser considerada nos níveis individual, familiar e comunitário. A abordagem para tal fato dependerá da habilidade dos indivíduos dentro da família/comunidade de aceitar a responsabilidade como líderes e modelos.



2.2.1 Reduzindo a vulnerabilidade ao HIV dentro da família

As questões que precisam ser discutidas em família são:

- O papel do chefe da família
- O respeito mútuo e fidelidade
- Educação sexual para crianças
- Uso de preservativos
- Atitudes para as práticas tradicionais de risco
- Hereditariedade
- Resolução de conflito
- Compartilhamento de alimento de acordo com as necessidades nutricionais (ver 3.1)
- Higiene dentro da família
- Responsabilidade para cuidar dos doentes
- Direitos e responsabilidades dos homens, mulheres e crianças.

Algumas dessas questões podem ser exploradas através de jogos de atuação e discussões em grupo, usando o processo "Pisando em Pedras"². Esse processo permite que mulheres e homens de todas as idades explorem suas necessidades sociais, sexuais e psicológicas para analisar os bloqueios de comunicação que enfrentam e praticar as diferentes formas de comportamento nos seus relacionamentos.

² O manual Pisando em Pedras pode ser obtido no www.talcuk.org/.

2.2.2 Reduzindo a vulnerabilidade na comunidade

As questões que precisam ser discutidas a fim de produzir um plano de acção para a redução da vulnerabilidade na comunidade incluem:

- Atitudes para as práticas tradicionais de risco (ver Quadro de Informações 3)
- Responsabilidades da comunidade no cuidado de órfãos
- Promoção do "Viver de Forma Positiva" entre os grupos mais pobres
- Resolução de conflitos
- Actividades que geram renda para reduzir as desigualdades entre mulheres e homens
- Direitos e responsabilidades dos homens, mulheres e crianças
- Avaliando as necessidades dos grupos vulneráveis
- Relacionando-se com organizações religiosas

Quadro de Informações 3: Planeamento de acções da comunidade de Dedza, em Malawi, para modificar as práticas tradicionais que os tornam vulneráveis ao HIV

Práticas de risco	Soluções propostas
<i>Jando</i> : Circuncisão masculina utilizando lâminas usadas	Aquisição de diversas lâminas para uso individual
<i>Chinamwali</i> : Jovens garotas estimuladas a "praticar sexo" com homens experientes	Uso de teatro, músicas e slogans para educar a comunidade sobre os perigos de sexo casual
<i>Fisi</i> : Parentes arranjam um pai "substituto" para engravidar a esposa cujo marido é impotente	Uso de teatro, músicas e dizeres para educar a comunidade sobre os perigos de estimular a infidelidade ou o sexo com parceiros múltiplos
<i>Chokolo</i> : Parentes arranjam uma viúva para ser "herdada" pelo cunhado	Uso de teatro, músicas e slogans para educar a comunidade sobre os perigos de herdar uma esposa



© Acção e Aprendizagem Participativa, Pretty *et al*, IIED, Londres

Exercício 5: Fazendo um plano de acção comunitário para reduzir a vulnerabilidade ao HIV/SIDA

Problema	Actividades planeadas para atender esse problema	Por quem?	Com quem?	Data de finalização planeada

3. PROMOVENDO UMA BOA SAÚDE

3.1. O que nos torna saudáveis?



O estímulo a uma boa saúde é a base para Viver de Forma Positiva. Nossa saúde depende dos alimentos que ingerimos e do ambiente no qual vivemos. Do mesmo modo que os agricultores sabem que uma planta sadia será menos susceptível a pestes e doenças, um corpo saudável estará também protegido de muitas doenças.

A fim de permanecerem saudáveis, os seres humanos precisam de ar limpo (incluindo oxigênio) para respirar, água pura para beber, sol para produzir vitamina D e se aquecer, afecto da família e dos amigos, exercícios regulares e vários alimentos nutritivos. Todos esses insumos são, com excepção do sol, manipulados de algum modo pelas actividades humanas. Nosso suprimento de oxigênio depende da preservação das florestas mundiais pelos governos e comunidades. O ar e a água limpos também estão sob controle governamental, pois os seus suprimentos dependem da ausência de poluição em âmbitos nacional e local. Outros insumos que influem na nossa saúde estão mais ou menos sob nosso controle, apesar de muitos deles dependerem das interacções de apoio sociais.

Exercício 6: Do que um corpo saudável precisa?

Materiais necessários:

Cavalete modelo *flip-chart* com papel
Canetas marcadores
Fita adesiva

Procedimento:

Desenhe no papel um esboço de um ser humano feliz e solicite aos membros do grupo sugestões de insumos que o(a) ajudarão a se manter saudável. Discuta cada uma dessas necessidades por vez e, então, organize-as em volta da figura humana, ver Figura 2.

Quais desses insumos estão sob o controle;

- do governo?
- da comunidade?
- da família?
- dos indivíduos?



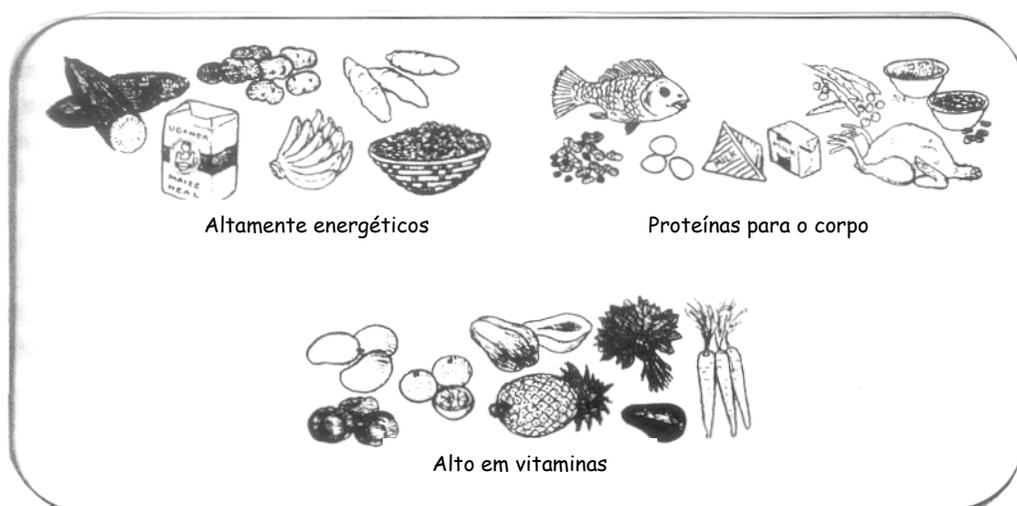
Figura 2: Do que um corpo saudável precisa?



3.1.1 Comendo alimentos nutritivos

Comer alimentos nutritivos é o mais importante insumo para uma vida saudável e o primeiro remédio para o HIV/SIDA (Gari 2003). Os agricultores estão no controle desse recurso vital. Os alimentos nutritivos contêm os nutrientes necessários, incluindo vitaminas e minerais, para nos manter saudáveis. Por exemplo, os plantios que contêm carboidratos fornecem a melhor fonte de energia, enquanto aqueles que contêm proteína fornecem material para o crescimento e melhora dos nossos corpos. As frutas e vegetais normalmente contêm as vitaminas e minerais que são essenciais para todo o funcionamento do nosso corpo.

Nossas necessidades nutricionais podem variar de acordo com a idade, género e estado de saúde. Entretanto, os alimentos são geralmente distribuídos dentro da família de acordo com a tradição local, ao invés da necessidade nutricional, e isto pode levar à má nutrição dos membros com menor poder na família. Esse problema pode ser explorado nos seguintes exercícios.



Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?

Materiais necessários:

Cópias das páginas seguintes (uma para cada grupo)
Cartolina
Cola
Tesoura
Giz de cera
Fita adesiva
Cavelete modelo *flip-chart* com papel
Canetas marcadores

Procedimento:

Cole as cópias na cartolina para, então, cortá-las e colori-las. Desenhe 6 círculos (20 cm de diâmetro) representando "pratos" em cada folha do *flip-chart*. Disponibilize cada "prato" para um dos seguintes membros da família:

Pai
Mãe (que está grávida)
Avó
Tia (que está doente)
Filha com 15 anos de idade
Filho com 5 anos de idade

Divida os participantes nos seguintes grupos:

Homem casado/viúvo
Mulher casada/viúva
Jovens adultos solteiros
Crianças

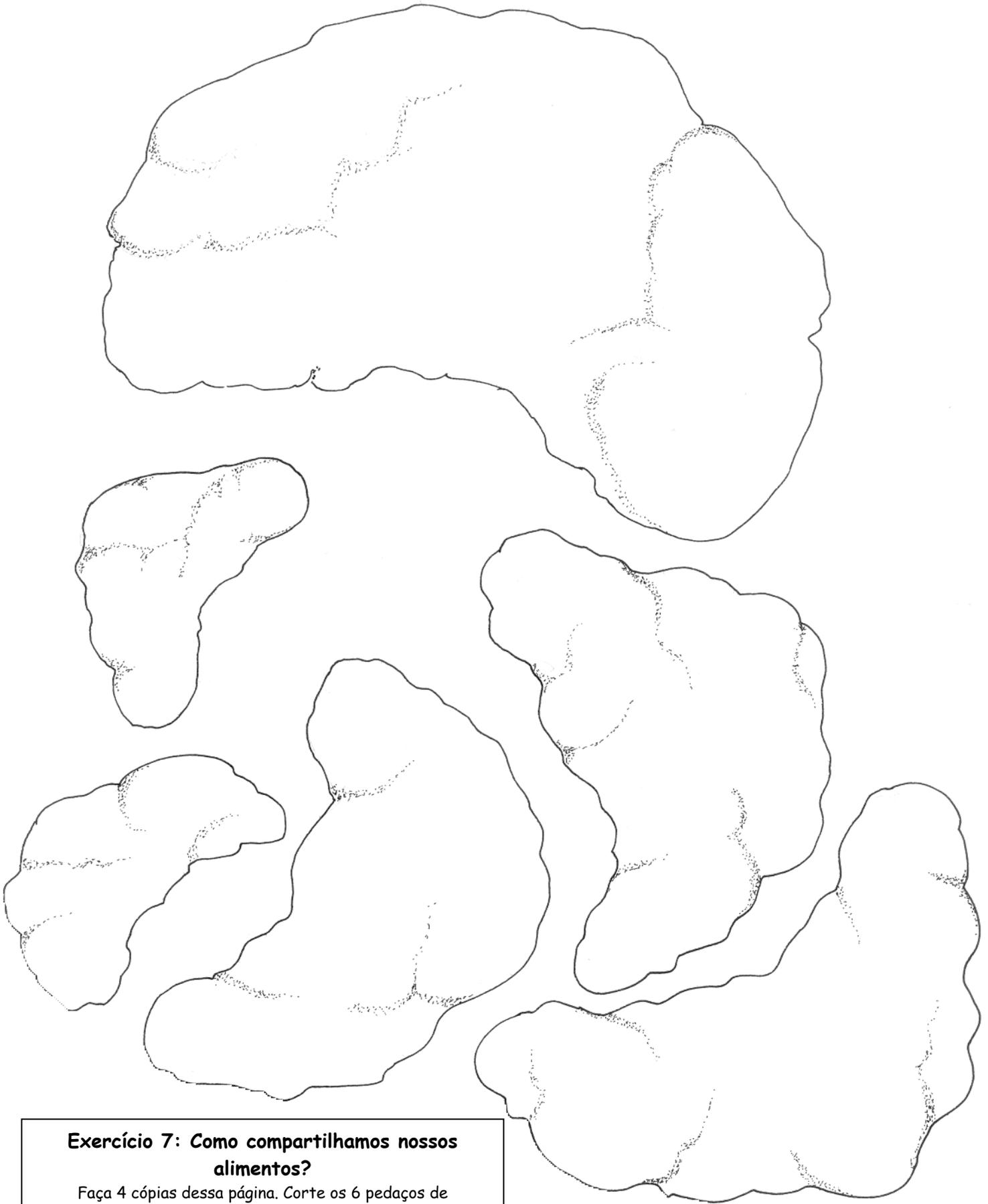
Forneça para cada grupo os seguintes "alimentos":

6 pedaços de galinha (2 coxas, 2 asas e 2 pés)
6 pedaços de nsima/sadza (2 pequenos, 3 médios e 1 grande)
5 frutas (1 abacate, 1 goiaba, 1 manga e 2 bananas)

Peça aos participantes de cada grupo para dividir esses "alimentos" entre os membros da família, da mesma forma que é feito em casa. Pergunte a cada grupo para explicar suas ações ao resto dos participantes durante a sessão plenária.

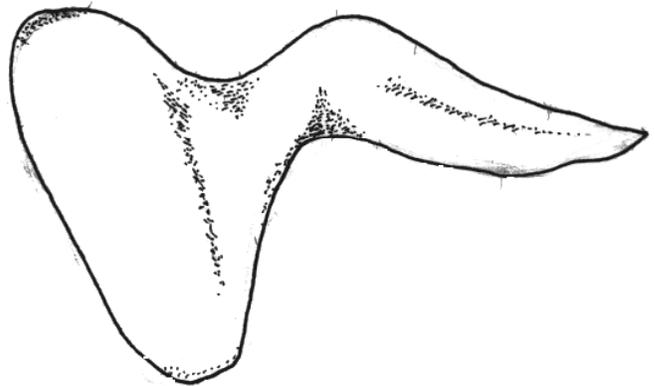
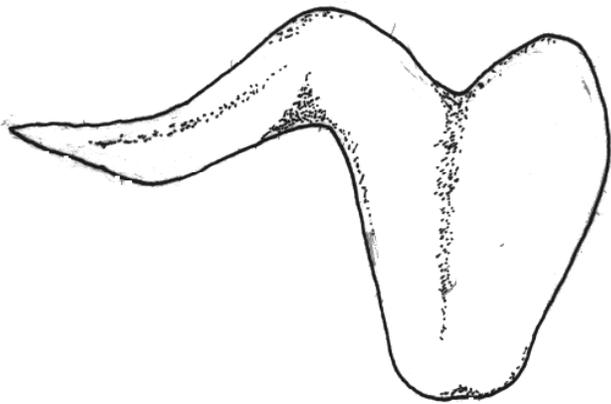
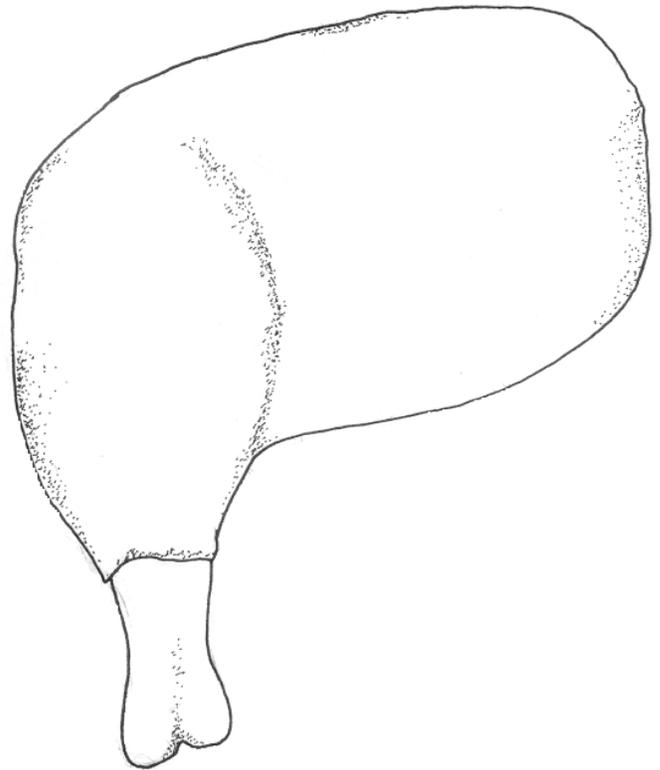
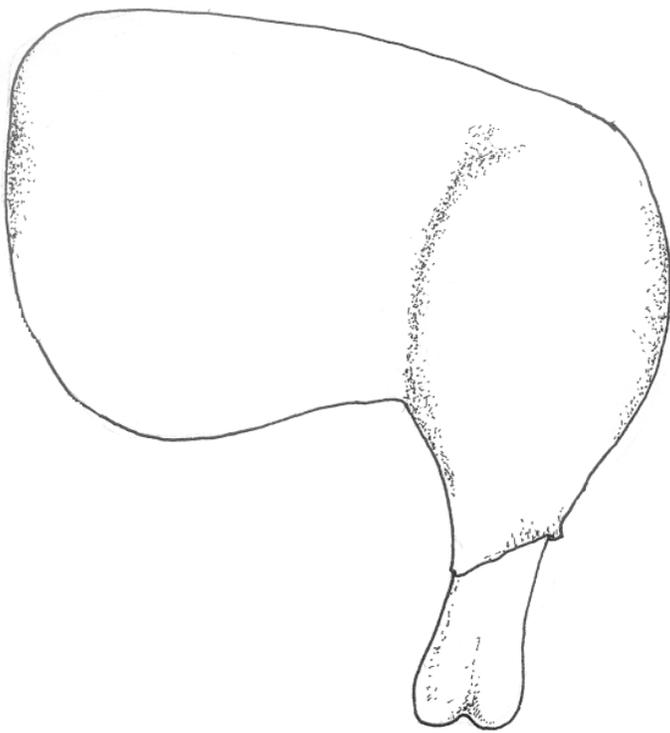
- Quem obteve mais alimentos?
- Quem obteve os alimentos mais nutritivos?
- Os alimentos foram distribuídos de acordo com as exigências nutritivas ou de acordo com posição, gênero ou idade?

Discuta as implicações desses fatos no que se refere aos nutrientes mais importantes e, além disso, dos suplementos diários recomendados e as fontes desses nutrientes para se Viver de Forma Positiva apresentados nas Tabelas 4, 5 e 6.

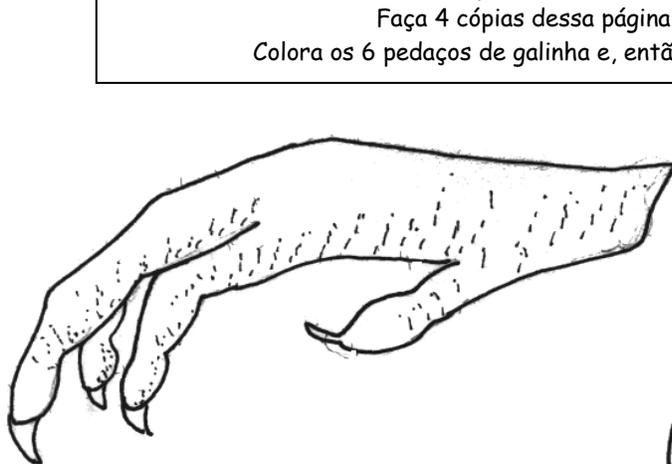


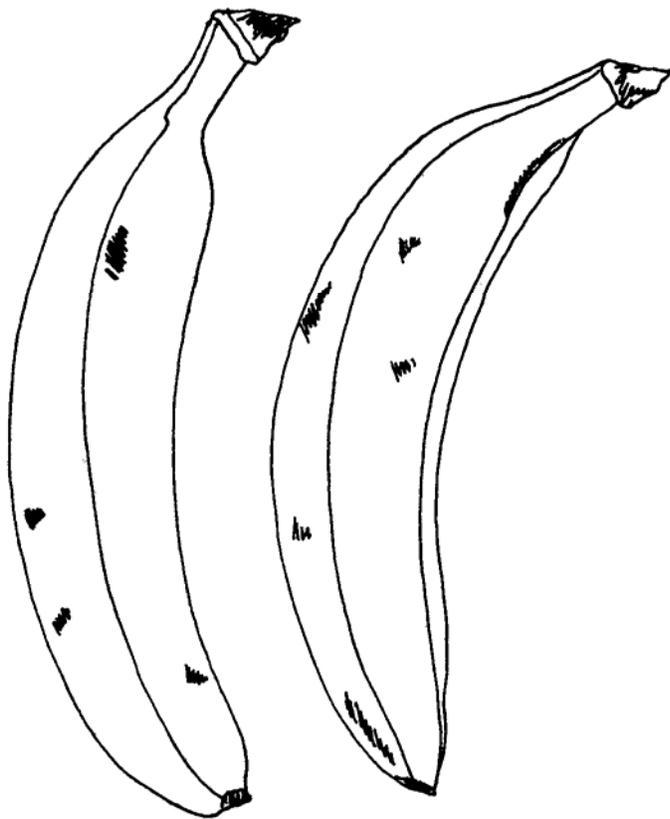
Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?

Faça 4 cópias dessa página. Corte os 6 pedaços de sadza/nsima/arroz.

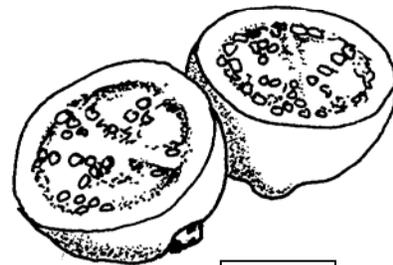


Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?
Faça 4 cópias dessa página.
Colora os 6 pedaços de galinha e, então, corte-os.





bananas



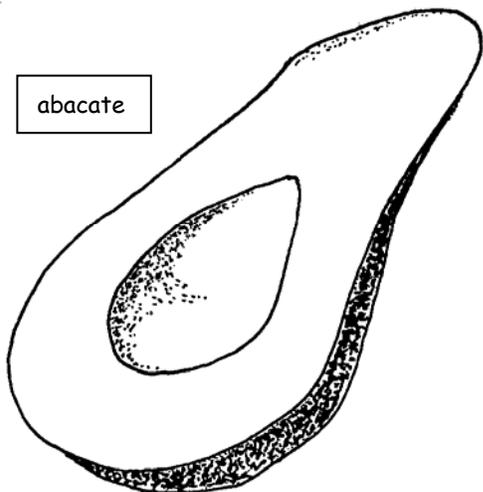
goiaba

Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?

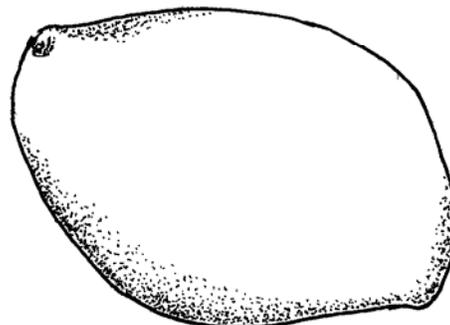
Faça 4 cópias dessa página.

Colora as 6 frutas e, então, corte-as.

abacate



manga





3.1.2 Garantindo a obtenção de nutrientes certos para Viver de Forma Positiva

A Tabela 4 lista os nutrientes importantes que devem ser ingeridos todos os dias para garantir o Viver de Forma Positiva. São eles: calorias, proteínas, cálcio, ferro, selênio, zinco e as vitaminas A, B C e E. Os nutrientes, tais como o selênio, o zinco e as vitaminas A, C e E, ajudam a nos proteger das doenças, aumentando nossa imunidade.

Tabela 4: Nutrientes Importantes para Viver de Forma Positiva

Nutriente	Para que é usado no nosso corpo?
Calorias	Energia
Proteína	Crescimento e melhora dos tecidos
Cálcio	Ossos e dentes fortes
Ferro	Formação do sangue
Selênio	Aumento da imunidade
Zinco	Aumento da imunidade
Vitamina A	Pele e olhos saudáveis, aumento da imunidade
Vitamina B1	Funcionamento do cérebro e digestão
Vitamina B2	Produz energia
Vitamina B3	Funcionamento do cérebro e redução da depressão
Vitamina C	Aumenta a imunidade e combate à infecção
Vitamina E	Auxilia o selênio a aumentar a imunidade

A Tabela 5 apresenta as exigências diárias mínimas recomendadas desses nutrientes, dependendo da idade, gênero e condição de saúde. Os homens e mulheres grávidas e aquelas que estão amamentando precisam mais de calorias. As mulheres grávidas ou aquelas que amamentam e as pessoas doentes, particularmente os HIV positivo, necessitam de um aumento de calorias, bem como uma grande quantidade de vitaminas e minerais. As

crianças, especialmente os adolescentes, precisam de cálcio e ferro, mais quase a mesma quantidade de proteína que um adulto requer para assegurar um crescimento saudável. Isso significa que os alimentos devem ser distribuídos de acordo com as diferentes necessidades nutricionais dos membros das famílias, ao invés do seu género ou posição.



O exercício seguinte é focado nos valores nutricionais das dietas normais de cada participante:

Exercício 8: O que você comeu ontem?

Materiais necessários:

1 folha de papel em branco tamanho A4 por participante
Caneta marcadora preta
Giz de cera colorido

Procedimento:

Usando a caneta, desenhe um círculo no tamanho de um prato em cada folha de papel. Peça aos participantes para desenhar a última refeição que comeram em casa naquele "prato". Eles devem ser estimulados a usar o giz de cera colorido para fazer o desenho o mais realista possível.

Mostre todos os desenhos e convide os participantes a discuti-los em relação a seu conteúdo nutricional, ver Tabelas 4, 5 e 6.

- Qual refeição contém mais nutrientes para se Viver de Forma Positiva?
- Qual refeição contém menos nutrientes?
- Quais nutrientes importantes estão faltando nessas refeições?
- Como essas refeições podem ser mais nutritivas?

Exercício 8a: Como preparar o leite de soja

O leite de soja fica-se rico em proteína, ferro, cálcio e as vitaminas tipo B; além disso, no caso das crianças e os doentes, se recomenda esa bebida para aumentar-se o corpo.

Os ingredientes:

Meio taça das sementes de soja (pre-saturadas em água da noite anterior)
8 taças de água.

O processo:

Faça um puré das sementes, adicionas á água e ferver para 20 minutos, esfriar e filtrar utilizando-se o tecido demusselina limpo.

Tabela 5: Ingestão diária de nutrientes recomendada para Viver de Forma Positiva³

Tipo de pessoa	Calorias	Proteína (g)	Minerais				Vitaminas					
			Cálcio (g)	Ferro (mg)	Selénio (µg)	Zinco (mg)	A (µg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B5 (mg)	C (mg)	E (mg)
Homem	2,500	30	0.5	9	100	15	750	1.0	1.5	16.7	30	15
Homem HIV+	2,875	45	0.5	9	200	50	2,000	100	100	100	4,000	100
Mulher	2,000	25	0.5	28	100	15	750	0.9	1.3	12.4	30	15
Mulher Grávida/ que amamenta	2,500	40	1.0	28	100	20	1,000	1.0	1.5	15.0	50	15
Mulher HIV+	2,300	38	0.5	28	200	50	2,000	100	100	100	4,000	100
Adolescente	2,000	30	0.7	10-18	50	7	725	1.0	1.0	16.0	30	15
Criança menor de 10	1,500	20-25	0.5	10	50	7	350	0.7	0.7	12.0	20	15

³ FAO, 1974, Piwoz & Preble, 2000.



3.1.3 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva

A Tabela 6 mostra os plantios que são fontes dos nutrientes mais importantes para se Viver de Forma Positiva no sul da África. Existem quatro tipos de nutrientes que são indispensáveis aos humanos. São eles, as calorias, proteínas, vitaminas e minerais. As calorias podem ser obtidas dos plantios que contêm carboidratos e gorduras. Os plantios de grãos contêm mais de 70% de carboidratos, enquanto que os de batata-doce, batata, caçava (mandioca), inhame e banana contêm entre 20 a 35% de carboidratos. As gorduras estão presentes na carne vermelha. Os abacates e tubérculos contêm mais de 20% de óleo rico em energia. As proteínas são encontradas na carne, ovos, peixes, insectos e favas.

Os plantios de alimentos tradicionais fornecem as melhores fontes naturais de vitaminas e minerais. Por exemplo, os amendoim e favas de bambaras (*Voandzeia subterraneas*) são ricos em vitaminas B; o painço de junco e as folhas de macunde (*Vigna sinensis*), ou feijão frade, são ricos em ferro; grãos de macunde e nachinin (*Eleusine coracana*) são ricos em cálcio; abóboras, mamões, folhas de macunde e mangas são ricos em vitamina A e a goiaba é uma rica fonte de vitamina C - pelo menos seis vezes mais do que contém nas laranjas. Entretanto, a acerola, tipo *Malpighia glabra*, que é nativa da América contém 40 vezes mais vitamina C e pode ser encontrada em alguns países africanos.

Exercício 9: Escolhendo o material de plantio para as plantações marginalizadas

Em algumas partes da África, o plantio de raízes e tubérculos, tais como caçava (mandioca), inhame e batata-doce, bem como algumas plantações de grãos como de sorgo e milho-miúdo foram marginalizadas com a expansão do monoplantio do milho.

- Como os agricultores podem obter o material de plantio para essas plantações?
- Coloque essas sugestões em seu plano de acção.

Tabela 6: Fontes de nutrientes para Viver de Forma Positiva na África

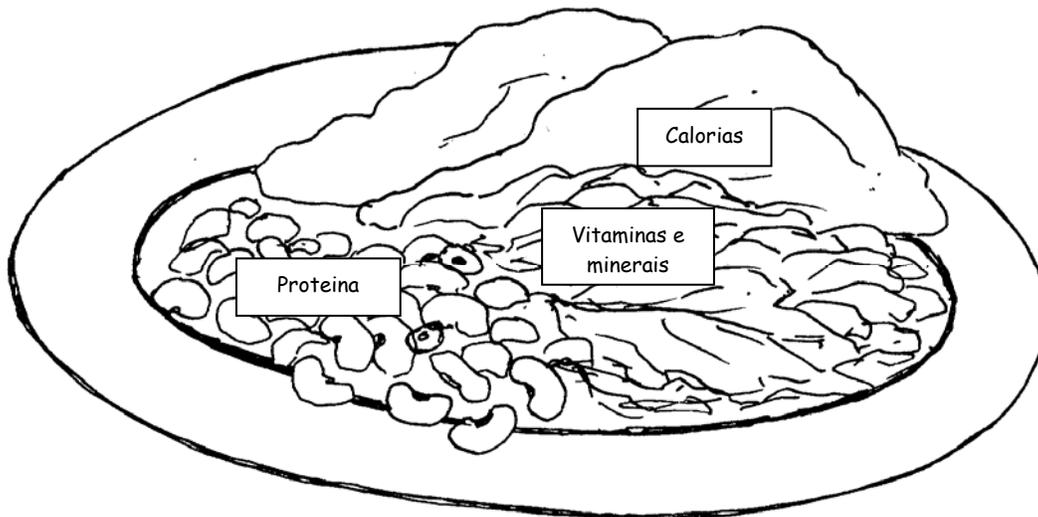
Fonte de Alimento	Conteúdo nutritivo (fonte mais rica*)
Abacate	Óleo*, cálcio, ferro, vitaminas A, B3 e C
Abóbora	Vitamina A*
Amendoim	Proteína, óleo, cálcio, ferro, vitamina B*
Arroz	Carboidrato, vitamina B
Bambara	Cálcio, proteína, ferro, vitaminas A e B
Banana	Carboidrato, ferro, vitaminas A e B3
Batata-doce	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A e C
Çaçava (mandioca)	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A e C
Coconut	Gordura
Carne	Proteína, gordura, ferro
Espigas de milho miúdo	Carboidrato, cálcio, ferro*, vitaminas B e E
Feijão macunde	Proteína, cálcio*, ferro, vitaminas A e B3
Folhas de abóbora	Cálcio, vitaminas A*, C e E
Folhas de macunde	Cálcio, ferro*, vitaminas A*, B, C e E
Fruta e folhas de Baobab	Vitamina C*
Goiaba	Cálcio, vitaminas A e C*
Grãos de nachinin	Carboidrato, cálcio*, ferro*, vitamina B
Insectos	Proteína, vitamina B
Leite, iogurte e queijo	Gordura, cálcio, vitamina B
Limão	Vitaminas A e C
Mamão	Cálcio, vitaminas A* e C
Manga	Cálcio, vitaminas A* e C
Milho (grão inteiro)	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A, B e E
Milho refinado	Carboidrato, cálcio, ferro
Ovos	Proteína, vitamina A e B2*
Peixe	Proteína, vitamina B3
Sorgo	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A e B



3.1.4 A necessidade de suplementos nutritivos

A melhor forma para obter nutrientes suficientes para se Viver de Forma Positiva é ter uma dieta tradicional, ou seja, comer os mesmos alimentos que suas avós comiam quando eram jovens! Por exemplo, uma dieta que inclua *sadza/nsima* feito de grãos pequenos tradicionais oriundos de colheitas, tais como sorgo, espigas de milho-miúdo, feijões fervidos e bambara cozida fornecerão todos os nutrientes extras necessários para mães grávidas e para as que estão amamentando, ver Figura 3.

Figura 3: É assim que um prato de alimentos nutritivos deve parecer



Entretanto, as pessoas que estão doentes, particularmente aquelas HIV positivo, não serão capazes de obter todos os nutrientes que precisam para se Viver de Forma Positiva, mesmo se comerem a maioria dos alimentos nutritivos disponíveis localmente. Por exemplo, uma pessoa que é HIV positivo precisaria comer meio quilo de vegetais com folhas verdes escuro e um quilo de goiabas a fim de obter uma quantidade suficiente de

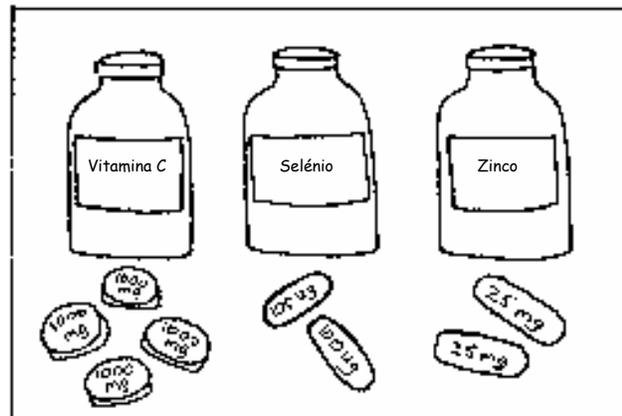


Figura 4: Doses de vitamina C, selênio e zinco recomendadas para as pessoas que vivem com o HIV

vitaminas E e C. Além disso, não é possível se obter as quantidades recomendadas de selênio e zinco dos alimentos locais já que esses minerais são encontrados em níveis muito baixos na maior parte dos solos africanos e, conseqüentemente, nas colheitas que crescem neles. Com isso, é muito importante que os suplementos nutritivos, na forma de pílulas contendo selênio, zinco e vitaminas C e E, sejam fornecidos a essas pessoas. Os suplementos nutritivos geralmente têm que ser comprados nas farmácias. É pouco provável que as pessoas menos abastadas conseguirão comprar esses suplementos. Assim, a comunidade deve buscar formas para levantar fundos que possam fornecer os suplementos sem nenhum custo aos grupos vulneráveis, ver Exercício 10. Deve-se ressaltar que as vitaminas e minerais devem sempre ser ingeridos com alimentos nutritivos, como parte de uma dieta balanceada.

Exercício 10: Quem precisa de suplementos nutritivos?

Solicite aos participantes que reflitam sobre as pessoas que são mais vulneráveis ao HIV/SIDA nas suas comunidades. Essas são as pessoas que mais se beneficiariam da ingestão de suplementos nutritivos diariamente para que possam se manter saudáveis.

Essa lista deveria incluir:

- Órfãos
- Viúvas e viúvos
- Pessoas que estão cuidando de parentes doentes
- Qualquer pessoa cronicamente doente
- Avós cuidando de órfãos
- Pacientes com TB ou herpes
- Qualquer pessoa que suspeite ser HIV positivo
- Qualquer pessoa que é HIV positivo

Peça aos participantes que considerem as seguintes questões:

- Como podemos obter esses suplementos nutritivos?

Fontes possíveis:

Farmácias, clínicas e hospitais locais, organizações religiosas, ONGs locais/internacionais, OMS.

- Como podemos levantar fundos para pagar pelos suplementos nutritivos?

Possibilidades:

Por meio da implementação de projectos comunitários de geração de renda.

Escrevendo propostas para solicitar o apoio de doadores locais/internacionais na fase de planeamento dos fundos de financiamento.

- Escreva as ideias que surgirem dessa discussão para o plano de acção.

É extremamente importante para as pessoas que estão sofrendo de infecções oportunistas continuar ingerindo alimentos nutritivos durante suas doenças. As maneiras de realizar tal tarefa estão apresentadas na Tabela 7.

Tabela 7: Formas de aumentar a ingestão de alimentos durante e após as infecções comuns relacionadas ao HIV/SIDA

Sintomas	Tratamento
Febre e perda de apetite	<p>Beber líquidos de alto valor proteico e sucos de frutas / coco</p> <p>Comer pequenas porções de alimentos macios de preferência durante todo o dia</p> <p>Comer lanches nutritivos sempre que possível</p> <p>Beber líquidos regularmente</p>
Boca e garganta doloridas	<p>Evitar frutas cítricas, tomate e alimentos apimentados</p> <p>Evitar alimentos muito doces</p> <p>Beber líquidos com alto valor energético e proteico com um canudo</p> <p>Comer alimentos em temperatura ambiente ou mais gelados</p> <p>Comer alimentos encorpados e macios, tais como puré de caçava (mandioca), cenoura, abacate, banana ou outro vegetal ou fruta não ácidos</p>
Náusea e vômito	<p>Comer lanches por todo o dia e evitar refeições grandes</p> <p>Comer biscoitos, torradas e outros alimentos secos e sem recheio</p> <p>Evitar alimentos que têm cheiro forte</p> <p>Beber sucos de frutas diluídos com água fervida/esterilizada e sopa</p> <p>Comer alimentos simples e cozidos como mingau, mandioca e feijão</p>
Intestino solto	<p>Comer bananas, frutas amassadas, arroz mole e mingau</p> <p>Comer pequenas refeições, com mais frequência</p> <p>Eliminar alimentos lácteos para ver se eles são a causa</p> <p>Diminuir os alimentos com alto teor de gordura</p> <p>Não comer alimento sem fibra ("salgadinhos")</p> <p>Beber líquidos com mais frequência</p>
Má absorção de gordura/ Indigestão	<p>Eliminar óleos, manteiga, margarina e alimentos que contêm ou são preparados com eles</p> <p>Comer carnes magras</p> <p>Comer frutas e vegetais e outros alimentos sem gordura</p>
Diarreia severa	<p>Beber líquidos frequentemente</p> <p>Beber solução de re-hidratação oral (ver Exercício 28)</p> <p>Beber sucos diluídos</p> <p>Comer bananas, frutas amassadas, arroz mole e mingau</p>
Fatiga, letargia	<p>Ter alguns alimentos pré-cozidos para evitar energia e gasto de tempo na preparação (evitar reaquecer os alimentos)</p> <p>Comer frutas frescas, principalmente abacate, que não requer preparação</p> <p>Comer lanches frequentes durante todo o dia</p> <p>Beber líquidos com alto teor energético e proteico</p> <p>Separar, todos os dias, tempo para comer</p>

Piwoz & Preble, 2000, procurar por PN-ACK-673 em www.dec.org



3.1.5 Evitando os alimentos não saudáveis

Nem todos os alimentos nos tornam saudáveis. Na verdade, aquelas comidas que contêm açúcar, cafeína, quantidades excessivas de sal ou álcool podem realmente prejudicar a saúde e aumentar nossa susceptibilidade a doenças. Os alimentos que contêm açúcar e/ou cafeína devem ser evitados pelas pessoas que são HIV positivo, ver Tabela 8.

Tabela 8: Alimentos não saudáveis

Açúcar, cafeína, quantidades excessivas de sal e álcool não são recomendados para se Viver de Forma Positiva.

Uma dieta com muito açúcar causa cáries dentárias, pode aumentar a susceptibilidade a aftas e a longo prazo pode levar a diabetes.

Fontes de açúcar:

Cana-de-açúcar

Chá e café doces

Doces

Chocolate

Bebidas espumantes

Alimentos enlatados

Cerveja

A cafeína reprime a actividade das células "T" no sistema imunológico (ver Secção 3) reduzindo a absorção de algumas vitaminas, especialmente das vitaminas B, além de provocar insónia.

Fontes de cafeína:

Café

Chá

Refrigerantes

Chocolate

Alguns medicamentos usados para tratar dores de cabeça

Uma dieta com muito sal leva à pressão alta/hipertensão e pode causar um enfarto cardíaco.

Fontes de sal em excesso:

Salgados

Pipoca

Queijo

Peixe seco

Alimentos enlatados

O álcool, presente na cerveja, vinho e outras bebidas, reduz a actividade das células "T", diminuindo a absorção de vitaminas e minerais, aumentando a depressão e pode levar a um comportamento distraído, agressivo ou anti-social e, conseqüentemente, aumentar a vulnerabilidade ao HIV.



3.2 Planeamento de acções para estimular a boa saúde

3.2.1 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva:

Plantando alimentos que contêm calorias

- Planeamento de auto-abastecimento nos plantios de grãos



O auto-abastecimento nos plantios de grãos depende da quantidade de terra disponível e da produção esperada. Consultando a Tabela 9 e fazendo o Exercício 11, os agricultores poderão calcular a quantidade mínima de grãos necessária para fornecer energia diária suficiente para todos os membros das suas famílias por um período superior a um ano.

A Tabela 9 indica que uma família formada por um pai, mãe que está grávida, avó, tia que é HIV positivo, filha com 15 anos e filho de cinco anos precisariam de pelo menos 1,280kg de grãos (ou 25.6 x 50kg sacos de grãos) para obter as calorias suficientes por um ano, pelo menos.

Tabela 9: Exigência mínima anual de grãos para uma família com 6 pessoas

Pessoa	Número mínimo de calorias necessárias por dia	Quantidade de grãos necessária por ano (kg)	Número mínimo de sacas de 50 kg de grãos por ano
Pai	2,500	250	5
Mãe (grávida)	2,500	250	5
Tia (HIV+)	2,300	230	4.6
Avó	2,000	200	4
Filha (15 anos)	2,000	200	4
Filho (5 anos)	1,500	150	3
Total necessário	12,800	1,280	25.6

Exercício 11: Calculando a quantidade necessária de grãos para o abastecimento próprio da família por um ano

Materiais necessários:

Uma tabela de auto-suficiência, conforme apresentado abaixo, para cada participante.

Membro da família	Número mínimo de calorias necessárias por dia	Quantidade necessária de grãos por ano (kg)	Número de sacos de 50kg de grãos por ano
Total necessário			

Procedimento:

Solicite aos participantes que utilizem as informações da Tabela 9 para ajudá-los no preenchimento dessa tabela de auto-suficiência a fim de apontar o número total de calorias necessárias por dia e a quantidade, mais o número de sacas de 50 kg de grãos necessários por ano, por pessoa, nas suas famílias (1 kg maize = 3,650 calorias). Essas quantidades devem ser somadas com o objectivo de demonstrar a quantidade mínima de grãos que deve ser colhida para satisfazer essa necessidade.

Exercício 12: Calculando a área de terra que deve ser plantada com grãos para assegurar a auto-suficiência da família em grãos por um ano

Materiais necessários:

Tabela de auto-suficiência completa do Exercício 11.

Uma cópia da tabela apresentada abaixo para cada participante.

Procedimento:

Solicite aos participantes que utilizem as informações das suas próprias fazendas para preencher essa tabela a fim de mostrar a área de terra utilizada para os plantios de grãos e a quantidade de grãos que foram colhidos na última estação. Eles devem, então, utilizar o peso total de grãos necessário para suas famílias, conforme foi calculado no exercício anterior, para determinar a área de terra que deve ser plantada com grãos para que se tornem auto-suficientes na próxima estação. Essa área pode ser calculada em acres ou hectares.

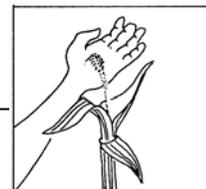
Área de terra utilizada para o plantio de grãos na última estação (acres/ha.)	Quantidade de grãos colhidos na última estação (kg)	Colheita por acre/ha. (quantidade de grãos dividida por área de terra)	Área mínima de terra para ser plantada com grãos*

* Quantidade total de grãos necessária dividida por colheita por acre/ha.

Lembre-se que se refere somente à área *mínima* de terra que deve ser plantada com grãos. A fim de garantir a auto-suficiência por um ano, tanto a área plantada como a colheita devem ser aumentada para prevenir a possibilidade de uma colheita fraca. Ver Quadro de Informações 4, abaixo.

Quadro de Informações 4: Formas de aumentar os plantios de grãos sem gastar dinheiro

1. Usar variedades abertas à polinização com boas qualidades de armazenagem.
2. Plantar cedo para evitar o vírus listrado do milho.
3. Alternar o plantio com suna (*Crotalaria juncea*), feijão ou outro legume para aumentar a fertilidade do solo.
4. Adicione duas mãos de adubo natural para cada buraco de plantio, ao invés de fertilizantes.
5. Usar urina de gado diluída como cobertura.
6. Intercalar com feijão-de-corda ou outros legumes para adicionar nitrogênio e reduzir ervas daninhas.
7. Plantar *Acacia albida* dentro do campo para fornecer nitrogênio e palha de folhas para protecção das plantas.
8. Controlar os perfuradores de talo colocando areia em cada uma das hastes do milho para sufocar essas pestes.
9. Controlar as outras pestes com o borrifo de neem (*Azadirachta indica*), etc.
10. Guardar as sementes das plantas mais produtivas.
11. Proteger os grãos armazenados com cinzas de madeira.



Colocando areia na haste do milho

- Planeando a auto-suficiência no plantio de raízes e tubérculos

Os plantios de raízes e tubérculos, tais como caçava (mandioca), batata-doce e inhame são boas fontes de carboidrato para as pessoas que têm acesso limitado ao trabalho e insumos. Entretanto, deve-se lembrar que, se comparados, caçava (mandioca), batata-doce e inhame frescos contêm somente metade do carboidrato dos plantios de grãos. Fazendo o exercício abaixo, os participantes conseguirão calcular a área de terra necessária para os plantios de raízes e tubérculos.

Exercício 13: Calculando a área de terra necessária para o plantio de raízes e tubérculos

Materiais necessários:

Uma cópia da tabela apresentada abaixo para cada participante.

Solicite aos participantes para calcular a quantidade de terra que deve ser plantada com raízes e tubérculos visando à auto-suficiência desses plantios;

Plantio	Colheita por acre/ha	Quantidade necessária	Área de terra a ser plantada*
Caçava			
Batata-doce			
Inhame			

* Quantidade necessária dividida por colheita por acre/ha

- Qual é o número total de calorias que serão fornecidas por esses plantios? (1 kg de plantios de raízes e tubérculos = 1,000 calorias)

Plantando alimentos que contêm vitaminas e minerais

- Intercalando com plantios de alimentos nutritivos

Ao intercalar o plantio com legumes e outras plantas rasteiras pode-se melhorar a fertilidade do solo, reduzindo os problemas com ervas daninhas, conservando a humidade e aumentando a segurança alimentar e nutritiva, ver Tabela 10.

Tabela 10: Cultivos intercalados nutritivos para Viver de Forma Positiva

Plantio		Nutrientes
Nome	Nome científico	
Bambara	<i>Voandzeia subterranea</i>	Proteína, ferro, vitamina B1
Feijão frade	<i>Vigna unguiculata</i>	Proteína, cálcio, vitamina B3
Ervilha	<i>Cajanus cajan</i>	Proteína, vitamina B1
Abóbora	<i>Cucurbita maxima</i>	Vitamina A
Quiabo	<i>Hibiscus esculenta</i>	Vitaminas B

- Planeando um pomar nutritivo

Um pomar nutritivo fornece a melhor fonte, a longo prazo, de nutrição para as famílias afectadas por HIV/SIDA, pois uma vez estabelecidos o trabalho exigido é mínimo. As árvores de rápida maturação são as mais apropriadas, apesar de ser possível reduzir o tempo de crescimento de algumas árvores de desenvolvimento mais lento por meio do plantio de talas e enxertos de variedades melhoradas em rizomas estabelecidos, ver Tabela 11 e Figura 5. Os participantes podem começar a planear seus próprios pomares nutritivos fazendo o Exercício 14.

Tabela 11: Plantio de Árvores para Viver de Forma Positiva

Árvore/videira		Nutriente importante	Número de anos para as primeiras frutas
Nome	Nome Científico		
Banana	<i>Musa spp.</i>	Vitamina B	1
Amora	<i>Morus nigra</i>	Vitamina C	1
Krobonko / abóbora clara	<i>Telfairia occidentalis</i>	Proteína	1
Mamão	<i>Carica papaya</i>	Vitamina A	1
Ervilha-de-angola	<i>Cajanus cajan</i>	Proteína, ferro	1
Árvore tomate	<i>Cymphomandra betacea</i>	Vitamina C	2
Acerola	<i>Malpighia biflora</i>	Vitamina C	2
Goiaba	<i>Psidium guajava</i>	Vitamina C	2 - 3
Limão	<i>Citrus spp.</i>	Vitamina C	4 - 6
Manga	<i>Mangifera indica</i>	Vitamina A	5 - 7
Abacate	<i>Persea americana</i>	Vitamina A, óleo	7 - 10

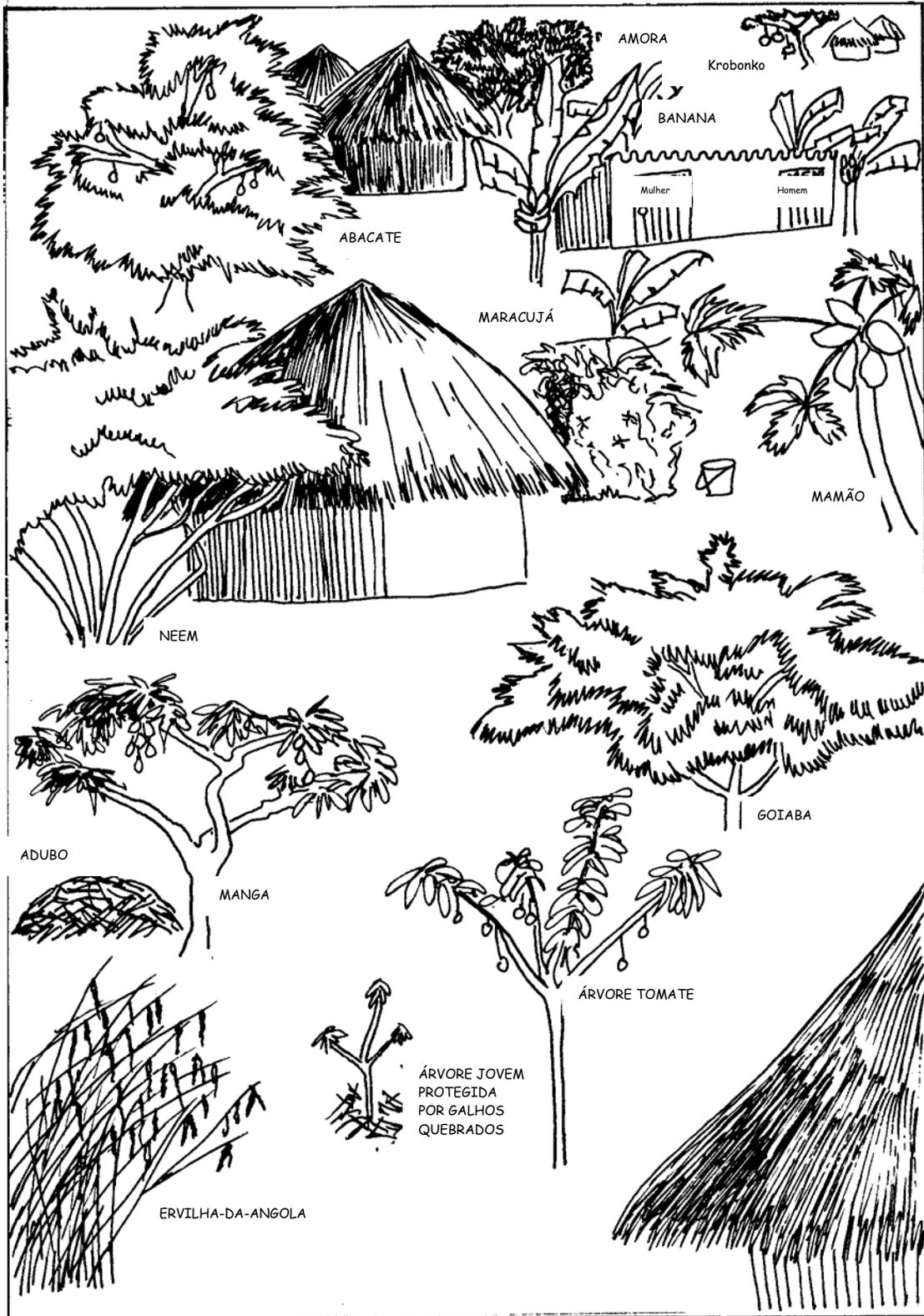


Figura 5: Planeando um pomar nutritivo

Exercício 14: Planeando um pomar nutritivo

Materiais necessários:

Cavelete modelo *flip-chart* com papel

Canetas marcadores coloridas

Procedimento:

Solicite a cada participante que desenhe a sua propriedade em uma folha e marque as áreas onde as árvores poderiam ser plantadas. Deve-se considerar também as seguintes questões:

- Quais tipos de árvores fornecerão todas as vitaminas necessárias para se Viver de Forma Positiva?
- Quantas árvores de cada tipo serão necessárias para fornecer vitaminas suficientes para todos da família durante o ano?
- Qual é a melhor época para plantar essas árvores?
- Onde você vai adquirir as árvores?
- De onde virá o adubo a ser utilizado?
- Como as árvores jovens serão protegidas de pragas tais como cupins e cabras?

• Planeando um jardim nutritivo

Um jardim nutritivo pode ser feito individual ou colectivamente para fornecer nutrição aos órfãos e outras pessoas afectadas por HIV/SIDA. Com o Exercício 15, os participantes podem começar os processos de planeamento de um jardim nutritivo sustentável.

Exercício 15: Planeando um jardim nutritivo

Materiais necessários:

Cavelete modelo *flip-chart* com papel

Canetas marcadores coloridas

Procedimento:

Solicite a cada participante que desenhe um jardim em uma folha. Também devem fazer referência ao Quadro Informativo 5 e considerar as seguintes questões:

- Necessidades diárias de vitaminas e minerais para todos das suas famílias (ver Tabelas 5 e 6)
- Fontes de semente para plantios de vegetais nutritivos
- Material das cercas vivas para manter afastados as cabras e outros animais
- Fonte de água
- Fonte do adubo
- Plantios com esterco
- Rotação de plantios
- Gestão orgânica de pragas

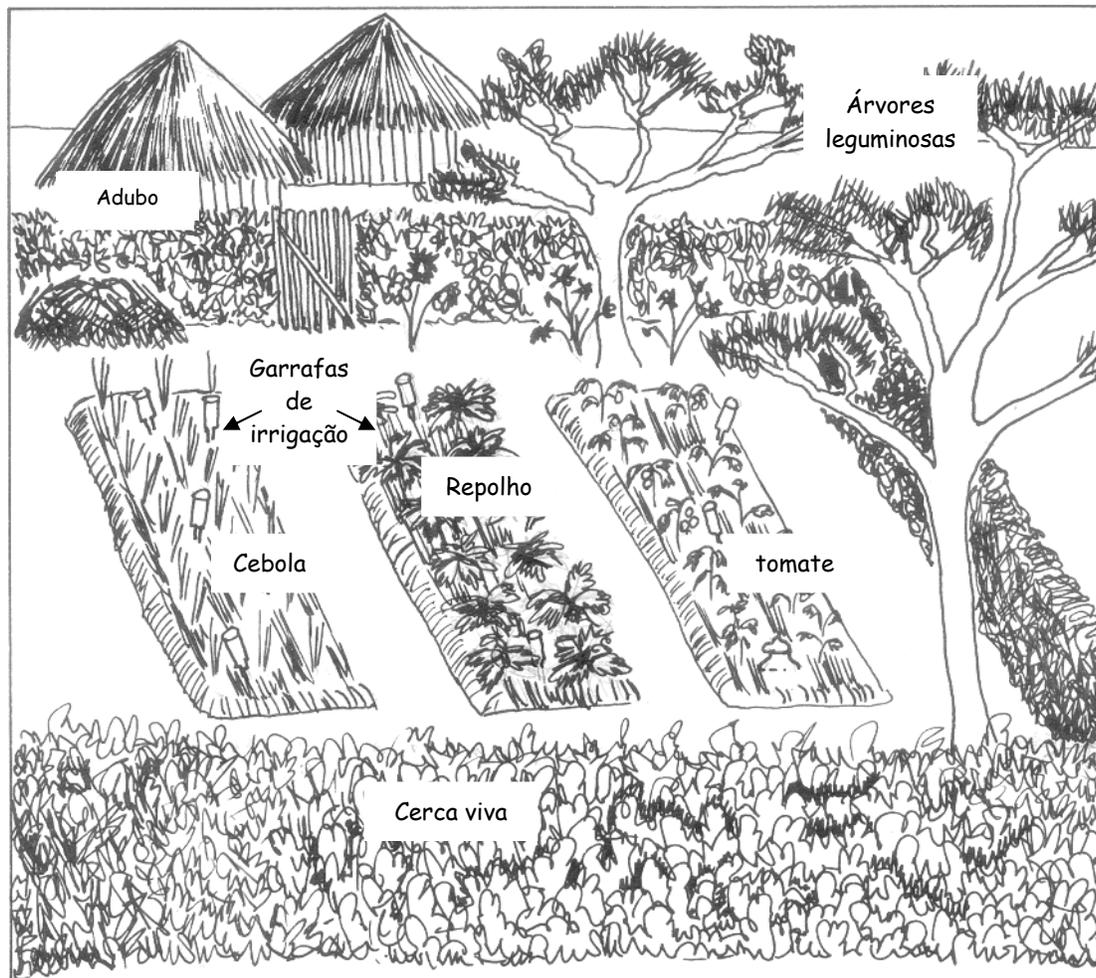


Figura 6: Planeando um jardim nutritivo

Quadro de Informação 5: Formas de melhorar a produtividade em um jardim nutritivo sem gastar dinheiro

1. Escolha um local perto de uma fonte de água.
2. Plante uma cerca viva de *Jatropha*, etc. para afastar cabras e outros animais.
3. Plante sementes no solo que foram previamente secas ao sol para matar as pestes.
4. Aumente a fertilidade do solo usando adubo feito em casa, palha de folhas, esterco (especialmente de galinha), urina de gado e esterco fresco em colheitas tais como a suna.
5. Escolha plantios nativos, especialmente os vegetais com folha verde-escuro para evitar problemas de peste.
6. Conserve a humidade cobrindo com grama e folhas.
7. Forneça humidade com o uso de garrafas cheias de água invertidas directamente no solo e enterrando potes cheios de água no solo.
8. Estimule vespas predadoras através do plantio de plantas de flores amarelas, como por exemplo, a mostarda.
9. Controle pestes de folhas borrifando o local com *Tephrosia*, neem, pimenta chilli, alho, etc.
10. Controle pestes de solo, tais como os nematóides, com a rotação de plantas de folhagens verdes (por exemplo, repolho) que são resistentes às pestes, com cebolas ou outros plantios monocotiledóneos resistentes, seguidos de plantios dicotiledóneos susceptíveis a nematóides (por exemplo, tomates, cenouras ou feijões).

Criando animais de pequeno porte para proteína

Os animais de pequeno porte, além de ser uma fonte útil de proteína em termos de alimento e segurança alimentar, também podem ser usados para melhorar a produtividade do sistema agropecuário. Por exemplo, galinhas e galinhas-d'angola podem ser usadas para limpar os jardins e pomares nutritivos de pragas e insectos, enquanto fornecem ao mesmo tempo adubo rico em nitrogénio. O excremento de patos contribuirá com o conteúdo nutritivo de um pequeno açude, melhorando o crescimento de plantas aquáticas e peixes. A construção de abrigos para pombos e coelhos prevenirá que estes sejam devorados por predadores, além de permitir que a colheita dos seus excrementos seja mais fácil. Da mesma forma, as abelhas melhoram a polinização de muitas árvores frutíferas e as protegem de intrusos, ver Tabela 12.

Tabela 12: Os benefícios de integrar a criação de animais de pequeno porte às práticas agropecuárias de baixo risco

Animais	Produtos	Outros benefícios
Abelhas	Mel, cera	Polinização, segurança
Galinhas	Ovos, carne	Controle de pestes como erva daninhas e insetos, adubo
Patos	Ovos, carne, penas	Melhoria da fertilidade de lagoas, controle de lesmas
Galinha-d'angola	Ovos, carne, penas	Controle de pestes como ervas daninhas e insetos, adubo
Pombos	Ovos, carne	Adubo
Coelho	Carne, pele	Adubo

3.2.2 Identificando quantas pessoas vulneráveis vivem na sua comunidade

Antes de você começar a fornecer intervenções vitais, tais como, ajuda alimentar, treinamento de jovens, apoio a famílias e suplementos nutritivos para a maioria das pessoas vulneráveis na sua comunidade, é necessário colectar informações básicas. O formulário apresentado no Exercício 16 pode ser usado para essa actividade. Uma vez que todos os formulários tenham sido completados para cada uma das vilas, os números totais para cada grupo vulnerável podem ser calculados. Esse tipo de pesquisa pode levar várias semanas para ser concluída e por essa razão, deve ser incluída no seu plano de acção.

Exercício 16: Conduzindo uma pesquisa de base para determinar o número de famílias afectadas por HIV/SIDA na sua área.

Materiais necessários:

Uma cópia da tabela abaixo para cada vila, mais uma cópia extra para os resultados totais combinados.

Procedimento:

Solicite aos participantes para conduzir uma pesquisa de todas as famílias em cada vila da sua área, usando uma cópia da tabela. Quando concluída, some os totais combinados para cada linha de informação e escreva esses totais em uma tabela extra. Use essa informação para ajudar a levantar fundos para as pessoas vulneráveis na sua comunidade.

Data da colecta de dados _____

Nome do Projecto _____

Nome do colector de dados _____

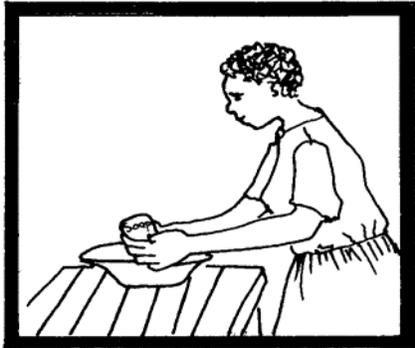
Distrito _____ Vila _____

Distância da clínica mais próxima _____ km

Número total de famílias	
Número de famílias contendo órfãos	
Número de órfãos com menos de 5 anos	
Número de órfãos entre 5 e 10 anos	
Número de órfãos entre 11 e 16 anos	
Número total de órfãos	
Número de viúvas cuidando de órfãos	
Número de viúvos cuidando de órfãos	
Número de avós cuidando de órfãos	
Número de crianças cuidando de famílias	
Número de órfãos em ensino primário	
Número de órfãos em ensino secundário	
Número de famílias com alguém que esteja doente por 6 meses ou mais	
Número de casos de TB registrados	
Número total de mortes de pessoas com menos de 50 anos no último ano	

Exercício 17: Elaborando um Plano de acção para Promover a Boa Saúde dentro da Comunidade.

Problema	Actividades planeadas para atender a esse problema	Por quem?	Com quem?	Data planeada para finalização



4. PREVENINDO DOENÇAS

Algumas pessoas ainda apontam a bruxaria como causadora de doenças nas suas comunidades. No entanto, a maioria delas aceita agora que pode haver causas científicas para as doenças.

Exercício 18: Quais são as causas primárias da doença?

Peça aos participantes que listem as causas subjacentes das doenças de acordo com suas tradições e culturas. Escreva cada sugestão no "flip chart" e discuta as implicações de cada uma delas.

- A bruxaria ainda está sendo apontada como causa principal de doenças na sua comunidade?
- Como essa crença pode ser superada?
- Por que há mais doenças e mortes prematuras na África que em outros países desenvolvidos?
- Como o governo pode reduzir as doenças na sua comunidade?

4.1 A visão dos cientistas sobre as causas primárias das doenças

Os cientistas descobriram que há três tipos principais de doenças humanas: de deficiência, fisiológica e infecciosa.

4.1.1 Doenças de deficiência

As doenças de deficiência são causadas pela má nutrição. Exemplos desse tipo de doença são a anemia, pelagra, bócio, cegueira noturna e etc. Todas essas doenças têm nomes locais para que você possa inseri-las na Tabela 13. Essas doenças geralmente desaparecem uma vez que as vitaminas ou nutrientes perdidos são reintroduzidos na dieta, apesar de causar danos a longo prazo ao sistema imunológico e outros órgãos vitais.

Tabela 13: Doenças de Deficiência - Sintomas e Causas

Nome local	Doença	Sintoma	Nutriente ausente	Melhor fonte
	Escorbuto	Sangramento das gengivas, demora na cura das feridas	Vitamina C	Goiabas, baobab, acerola
	Xerofthalmia	Cegueira noturna	Vitamina A	Manga, abóbora
	Anemia	Cansaço extremo	Ferro	Vegetais com folhas verdes, carne vermelha
	Bócio	Cansaço extremo, inchaço do pescoço	Iodo	Sal fortificado
	Beribéri	Cansaço extremo, inchaço e dormência das pernas	Vitamina B1	Palha de milho/arroz
	Estomatite angular e inflamação dos lábios	Lábios rachados e doloridos e inchaço da língua	Vitamina B2	Tubérculos, ovos
	Síndrome de Kwashiorkor	Músculo definhado, inchado, cabelo avermelhado	Proteína	Carne, peixe, ovos, feijão, tubérculos
	Pelagra	Pele rachada e seca, dor no estômago, diarreia	Vitamina B3	Palha de milho e arroz

4.1.2 Doenças psicológicas

Essas doenças podem ser causadas pela poluição, hábitos anti-sociais e não saudáveis, consumo de álcool, drogas ou ingestão de muito açúcar, sal ou gordura. As doenças psicológicas causam um colapso nas estruturas e funções do corpo e provocam diabetes, doenças cardíacas, pressão alta/derrame e câncer (preencha na Tabela 14 os nomes locais para essas doenças). Drogas especiais podem ser usadas para controlar algumas dessas doenças, mas é difícil curá-las.

Tabela 14: Doenças Psicológicas - Causas e Prevenção

Nome local	Nome científico	Causa	Prevenção
	Alcoolismo, esclerose do fígado	Abuso do álcool	Beber menos de 5 copos de cerveja (ou outras bebidas alcólicas) por semana
	Pressão alta/derrame	Excesso de sal, estresse	Reduzir a ingestão de sal e o estresse
	Diabetes (aparecimento tardio)	Excesso de açúcar	Reduzir/eliminar açúcar da dieta
	Doenças cardíacas	Dieta rica em gordura	Reduzir/eliminar gordura da dieta, fazer exercícios regulares
	Câncer de pulmão	Fumar tabaco	Não comece/pare de fumar
	Cárie nos dentes	Excesso de açúcar e bebidas espumantes	Reduzir/eliminar açúcar e bebidas espumantes

4.1.3 Doenças infecciosas

Essas doenças são causadas por pequenos micróbios. Existem quatro tipos de micróbios que causam doenças infecciosas: vírus, bactérias, fungos e parasitas. A maioria desses micróbios é muito pequena e não pode ser observada a olho nu. Entretanto, alguns deles, como os vermes parasitas e as esporas de fungos podem ser vistos com uma lente de aumento. É necessária a utilização de um microscópio poderoso para ver as bactérias e vírus, ver Quadro de Informação 6. Os micróbios se reproduzem na sujeira, humidade e lugares sem higiene e são transmitidos de uma pessoa para outra pelo contacto com as fezes, mucos, saliva ou outras secreções do corpo, particularmente em condições enclausuradas e tumultuadas como os dormitórios e micro-ônibus.

Muitas doenças na África são causadas por condições ambientais pobres, como água suja, habitações inadequadas e falta de saneamento. Devemos lembrar que antes de 1950 as pessoas que viviam na Europa sofriam das mesmas doenças, tais como a cólera, o tifo e TB⁴, que são as mesmas que hoje ocorrem nas comunidades da África. O desaparecimento dessas doenças não depende somente de médicos e enfermeiras e da invenção de novas drogas, mas também da provisão, principalmente, de habitações adequadas, água limpa e saneamento higiénico para toda a população. Isso significa que as pessoas que querem viver de forma

positiva devem começar a identificar as ameaças à saúde no seu próprio

Quadro de Informação 6: Os tamanhos comparáveis dos micróbios que causam doenças

Microrganismo	Quantidade que cabe no buraco de uma agulha
Vermes Parasitas	1
Espora de fungos	10
Bactéria	1 000
Vírus	1 000 000

Todos são pequenos para ser observados a olho nu.

- Quantos micróbios cabem no buraco de uma agulha?

Resposta:
Um ovo de verme parasita, ou
Dez esporas de fungos, ou
Mil bactérias, ou
Um milhão de vírus

⁴ Apesar de que o HIV/SIDA não existia até então.

ambiente e, então, ajudar a mobilizar a sua comunidade para eliminá-las. Solicite aos participantes que ajudem a completar a Tabela 15 escrevendo os nomes locais dessas doenças.

Tabela 15: Doenças Infecciosas - Causas e Prevenção

Doenças Infecciosas		Micróbio responsável	Método infeccioso	Prevenção
Nome local	Nome científico			
	Cólera	Vírus	Água contaminada	Ferver ou esterilizar a água para beber
	Tifo	Bactéria	Contaminação por fezes/moscas	Lavar as mãos com sabão após ir ao banheiro
	Malária	Parasita	Picada de um mosquito infectado	Secar os locais de procriação, usar redes e repelente
	Esquistossomose	Parasita	Remar/nadar perto de água infectada pelos caramujos	Evitar urinar em rios e lagos, evitar pescar em excesso para não estimular a população de caramujos
	HIV	Vírus	Sexo sem proteção, contato direto com sangue de uma pessoa infectada.	Abstinência, fidelidade, uso de preservativo, uso de luvas quando tratar de feridas abertas
	Ascária, lombriga	Vermes parasitas	Contaminação das fezes	Lavar as mãos com sabão após ir ao banheiro. Evitar que as crianças comam coisas do chão. Evitar contato de perto com cachorros e outros animais
	Gripe	Vírus	Contato com pessoa infectada, p. ex., quando espirrar	Fortalecer o sistema imunológico comendo bastante frutas frescas e vegetais
	Porrigem	Fungo	Contato com pessoas infectadas, p. ex., compartilhamento de pentes	Mantenha o cabelo e pele secos, evitando compartilhar os pentes
	Tuberculose	Bactéria	Contato com pessoas infectadas, p. ex., quando tossir	Evitar lugares tumultuados, obter bastante ar fresco
	Meningite	Vírus	Contato com pessoa infectada	Evitar lugares tumultuados e sem ventilação

As doenças que são causadas por bactéria podem ser curadas normalmente com antibióticos, tais como a penicilina. Também existem medicações efectivas para tratar doenças causadas por fungos e parasitas. Infelizmente, não há actualmente cura para as doenças causadas por vírus, apesar de algumas delas, como pólio, sarampo, hepatite e meningite poderem ser prevenidas por vacinas/imunização.

O Exercício 19 mostra como as doenças infecciosas, tal como a cólera, são espalhadas:

Exercício 19: Demonstrando como os micróbios se espalham

Materiais necessários:

Um saco contendo 0.25 kg de farinha fina e branca para representar um saco cheio de micróbios (cada grão de farinha tem quase o mesmo tamanho dos esporos de fungo)

Procedimento:

Solicite a um participante para mergulhar sua mão direita na farinha até estar completamente coberta. Peça que sacuda primeiro a mão para tirar o excesso de farinha e então apertar as mãos de seis outros participantes.

- A farinha (micróbios) foi transferida para as mãos das outras pessoas?
- O que acontece se essas pessoas apertarem agora as mãos de outras seis pessoas?
- Discuta os resultados desse exercício no que se refere ao que acontece quando alguém não lava sua mão com sabão após utilizar o banheiro.

Exercício 20: Demonstrando como os mosquitos espalham a malária

Materiais necessários:

Uma seringa ou um canudo

5 copos/vidros transparentes

Uma xícara de café forte preto (sem leite ou açúcar)

Água limpa

Etiquetas para os copos com os seguintes dizeres: "pessoa infectada com malária" x 5, "pessoa saudável" x 4

Procedimento:

Encha o primeiro copo com café e coloque-o em uma mesa com uma etiqueta de "pessoa infectada com malária". Encha os outros 4 copos com água e coloque-os ao lado do primeiro copo, cada um etiquetado com "pessoa saudável". Usando a seringa ou o canudo para representar um mosquito, chupe um pouco de café ou "sangue" da "pessoa infectada com malária" e injecte no primeiro copo etiquetado "pessoa saudável". Dê a esse copo uma nova etiqueta "pessoa infectada com malária". Agora, chupe um pouco de "sangue" dessa nova pessoa infectada e injecte no próximo copo com a etiqueta "pessoa saudável". Novamente dê ao copo uma nova etiqueta: "pessoa infectada com malária". Repita esse procedimento até que todo o sangue das 4 "pessoas saudáveis" sejam "infectados com malária".

- O que acontece ao sangue de uma pessoa saudável após o mosquito ter se alimentado de uma pessoa com malária?
- Como podemos nos proteger da malária (a) no âmbito da família e (b) no âmbito da comunidade?
- Quais outros insectos transmitem doenças a (a) humanos, (b) animais e (c) plantas?
- Como podemos reduzir a incidência dessa doença?

Note que o HIV não pode ser transmitido por mosquitos.

O Exercício 21 ajudará os participantes a entender porque é importante ferver a água para beber.

Exercício 21: Observando micróbios na água

Materiais necessários:

Lente de aumento
Vários vidros ou potes de geléia limpos
Equipamentos para ferver água

Procedimento:

Colete água de várias fontes diferentes como por exemplo, o rio local, cisterna, reservatório, canal de irrigação e coloque-as em vidros ou potes limpos etiquetados. Solicite aos participantes para observar a água de cada vidro/pote com uma lente de aumento e descrever o que estão vendo.

- Qual é a cor da água?
- A água contém partículas sólidas?
- A água contém fragmentos de pedra?
- Você viu algum micróbio se locomovendo na água?
- Quais doenças são espalhadas através da água não tratada?
- Você gostaria de beber essa água?

Agora aqueça a água e ferva por 3 minutos, então, pergunte aos participantes para observá-la novamente.

- O que aconteceu com os micróbios?
- Você gostaria de beber essa água?

As ameaças à saúde podem ser encontradas tanto dentro como fora de casa. O exercício seguinte ajudará os participantes a identificar algumas das ameaças à saúde mais comuns.

Exercício 22: Observando as ameaças à saúde na vila

Forneça uma cópia da Figura 7, que aparece nas duas páginas seguintes, para cada grupo. Solicite ao grupo para descrever cada uma das 19 ameaças à saúde mostradas no desenho e, então, apresente os resultados para todo o grupo.

Perigos potenciais:

1. Um homem urinando no rio.
2. O gado indo banhar-se no rio que é usado para fornecer água a comunidade.
3. Uma mulher colhendo água contaminada do rio.
4. Uso de embalagens velhas de pesticidas para beber água.
5. Uma mulher inalando poeira enquanto joeira os grãos que estavam armazenados junto aos pesticidas.
6. Uma mulher inalando fumaça enquanto cozinha.
7. Um cachorro cheirando as fezes.
8. Um bebê bebendo uma bebida gasosa.
9. Uma mulher lavando as suas mãos *sem* sabão, em uma bacia comum.
10. Uma criança defecando em público.
11. Um homem inalando pó de amianto enquanto serra material de telhado feito com amianto.
12. Um homem com equipamento de pulverização vazando.
13. Uma jovem mulher conversando com um homem que está bêbado.
14. Um homem bebendo muita cerveja.
15. Um homem fumando.
16. Uma mulher colocando pesticida em um jarro de leite.
17. Pesticidas sendo guardados no quarto.
18. Potes deixados a céu aberto para apanhar chuva.
19. Alimentos deixados no chão sem protecção.

- Quais doenças podem ser causadas por essas ameaças à saúde?
- Quais dessas ameaças à saúde ocorrem em sua vila?
- Por que as crianças são mais susceptíveis a doenças do que os adultos?
- O que pode ser feito para eliminar essas ameaças à saúde?
- Coloque as sugestões no seu plano de acção.

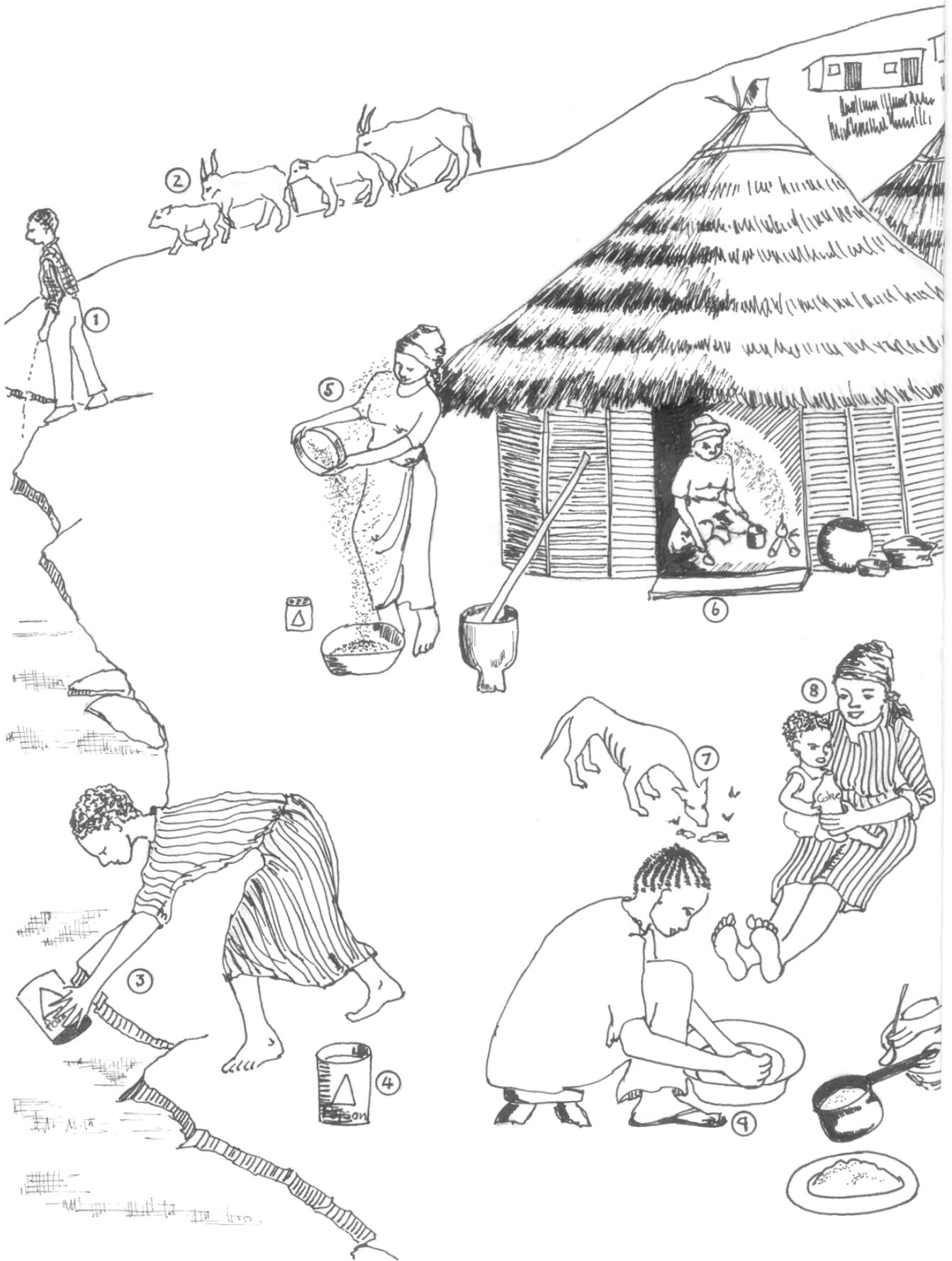
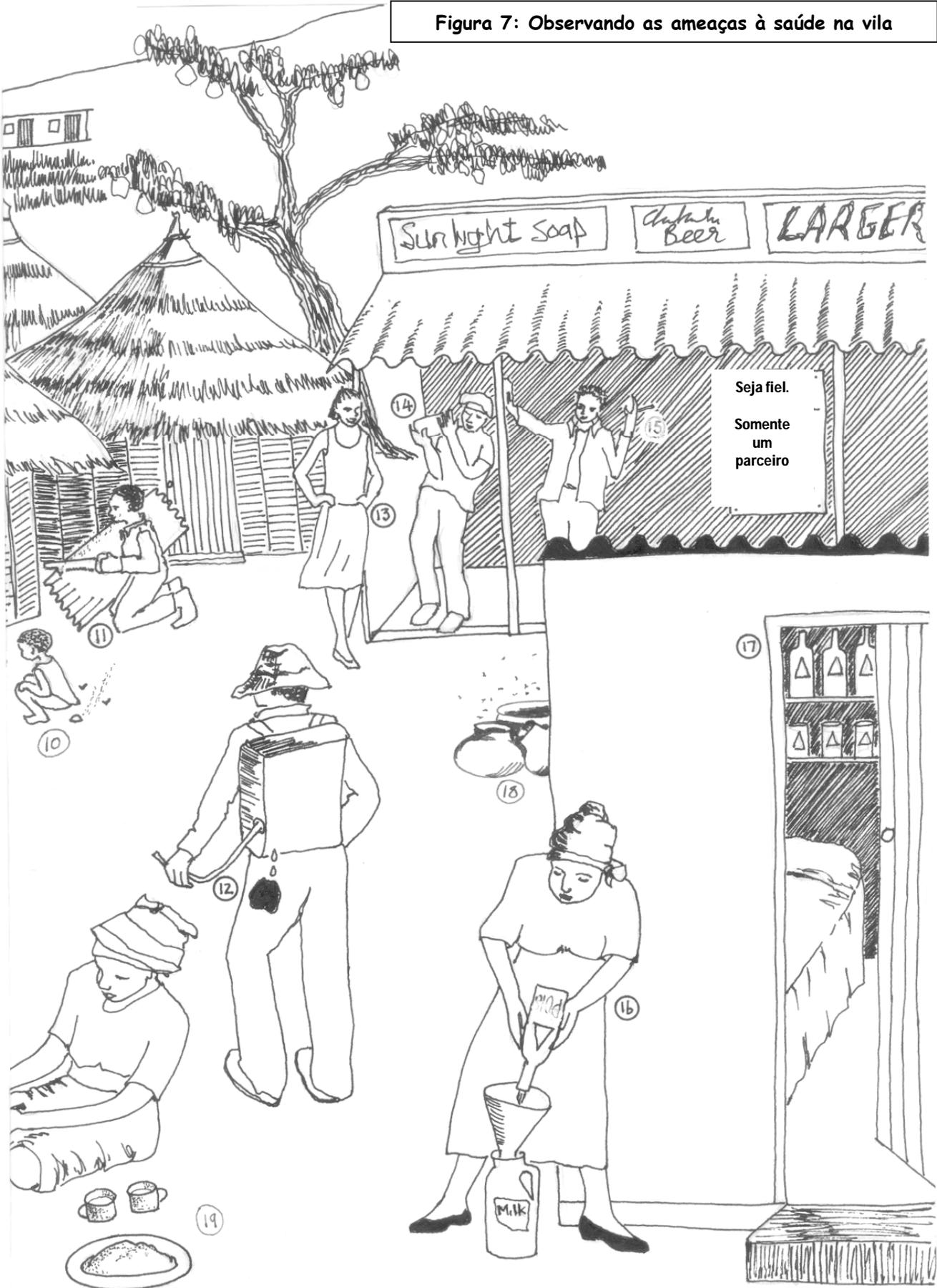


Figura 7: Observando as ameaças à saúde na vila



Exercício 23: Observando a sua comunidade para identificar as ameaças à saúde

Materiais necessários:

Papel, canetas e pranchetas

Procedimento:

Selecione 3 ou mais residências onde os ocupantes estão dispostos a ser inspecionados no que se refere às ameaças à saúde. Solicite a um grupo de participantes para visitar cada família e, então, responda às seguintes questões;

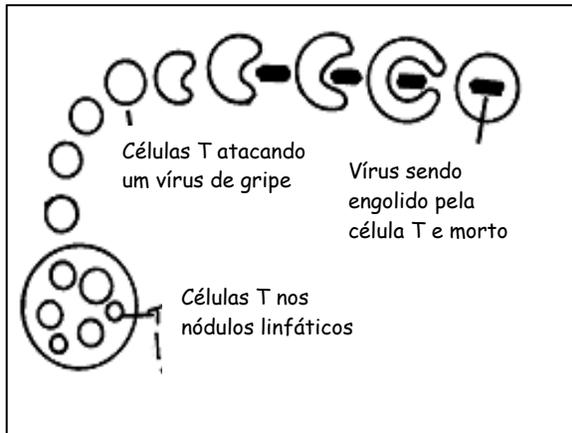
1. Existe um jardim varrido e limpo?
2. Existe um banheiro?
3. O banheiro está limpo?
4. Existe local apropriado para lavar as mãos com sabão após a utilização do banheiro?
5. Existe local para tomar banho?
6. O local de banho está limpo?
7. Onde é a fonte de água para tomar banho?
8. Onde é a fonte de água para beber?
9. A fonte de água para beber está protegida?
10. Existem locais onde os mosquitos podem crescer?
11. As moscas são um problema aqui?
12. A cozinha é ampla e bem ventilada?
13. Existe uma porta na cozinha para manter os cachorros ou outros animais afastados?
14. Existe algum animal perto da casa?
15. Onde são guardados os pesticidas?
16. Qual é o tamanho dos quartos e quantas pessoas dormem neles?
17. Elas usam redes de mosquito?
18. Os quartos estão limpos, arrumados e bem ventilados?
19. Com qual frequência a roupa de cama é lavada?
20. Com qual frequência as roupas são lavadas?
21. Onde esses itens são lavados?
22. Eles usam sabão ou outro produto substituto?
23. Qual foi a última vez que as crianças que vivem nessa casa tiveram qualquer uma das seguintes doenças: diarreia, vômito, malária, sarna ou vermes?
24. Existe alguém na casa que está doente nesse momento?
25. Qual é a doença que elas têm?
26. Sugira sobre as causas básicas para essa doença.
27. Quais são as ameaças mais sérias à saúde dentro e fora dessa casa?
28. Sugira sobre os métodos para superar essas ameaças à saúde.
29. Quais desses métodos podem ser implementados nas famílias individualmente?
30. Quais desses métodos precisam de apoio da comunidade inteira?
31. Quais desses métodos devem ser incluídos no Plano de Ação?



4.2 Formas de melhorar nossa defesa natural contra as doenças infecciosas.

4.2.1 O papel das células "T" na promoção da imunidade

Nossa habilidade para nos defender contra doenças infecciosas depende da solidez da nossa *imunidade*. Uma imunidade forte depende do funcionamento



adequado do sistema imunológico. Este está presente no corpo como uma rede interna de pequenos canais que se conectam com o sistema sanguíneo. Entretanto, esses canais não estão cheios de sangue, mas de um fluído transparente chamado de *linfa*. Os canais do sistema imunológico também se conectam à glândula timo, que está situada no peito, ver Figura 9 e compará-la com a Figura 10, que

mostra o sistema sanguíneo. A glândula timo é responsável pela produção de células especiais que agem como soldados e matam as bactérias, fungos e vírus perigosos que entram na corrente sanguínea quando os engolimos ou os "comemos", ver Figura 8. Essas células especiais são armazenadas em pequenas protuberâncias ou nódulos que estão presentes nesses pequenos canais, principalmente, na virilha, pescoço, axilas e tronco do corpo. Um dos mais importantes "soldados" é a célula "T"⁵. As pessoas saudáveis têm normalmente entre 900 a 1.600 de células "T" em cada mililitro de sangue.

4.2.2 As causas primárias das doenças infecciosas

A maioria das doenças humanas é causada por condições que resultam da pobreza e da falta de educação: nutrição inadequada, poluição e drogas podem causar o declínio da produção das células "T", enquanto que a falta de higiene e água não tratada provocarão o surgimento de micróbios, tais como, parasitas, fungos, bactérias e vírus que causam doenças.

⁵ Os médicos contam o número de células "T" no nosso sangue com as células marcadas chamadas de CD4.

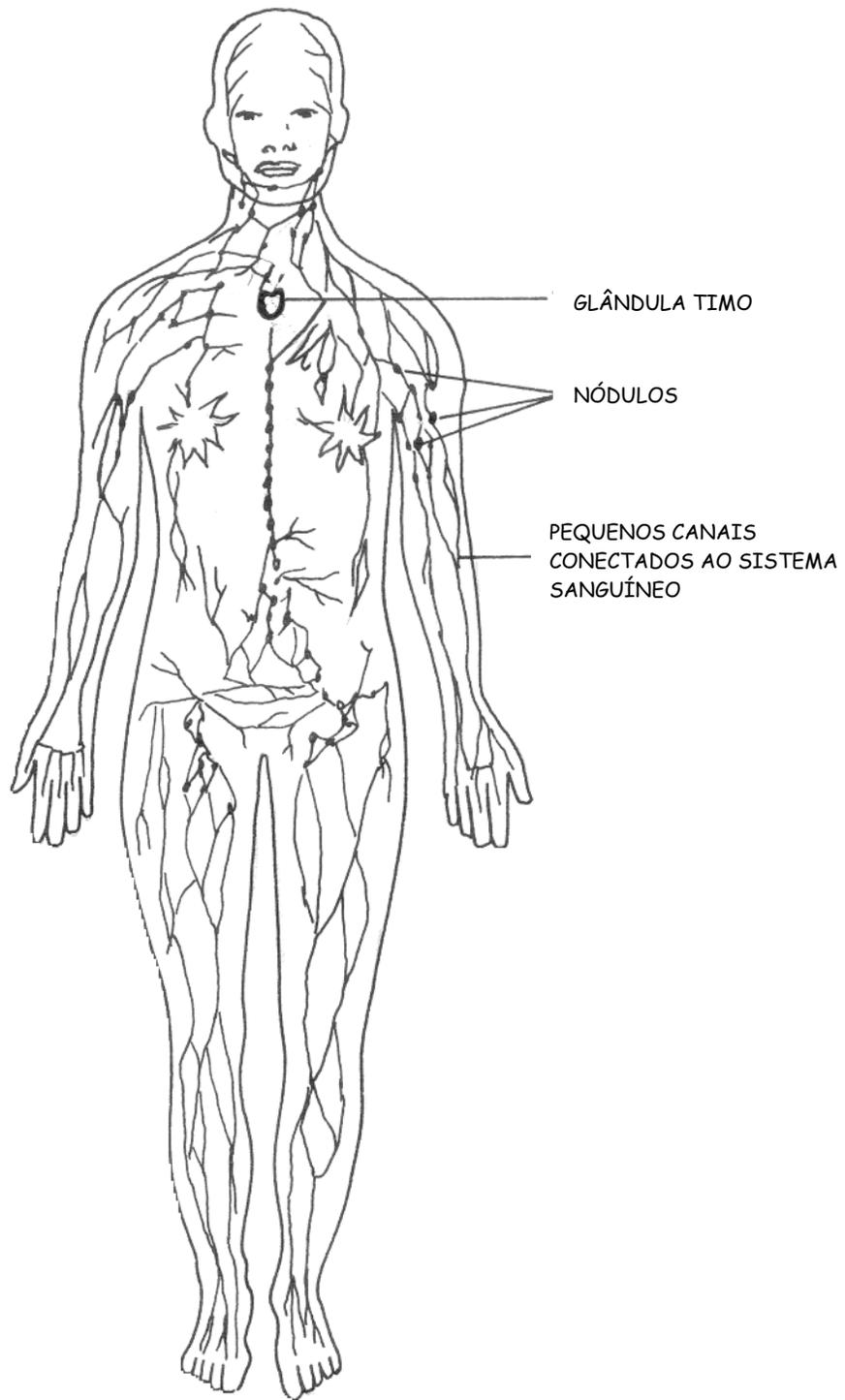


Figura 9: O sistema imunológico humano

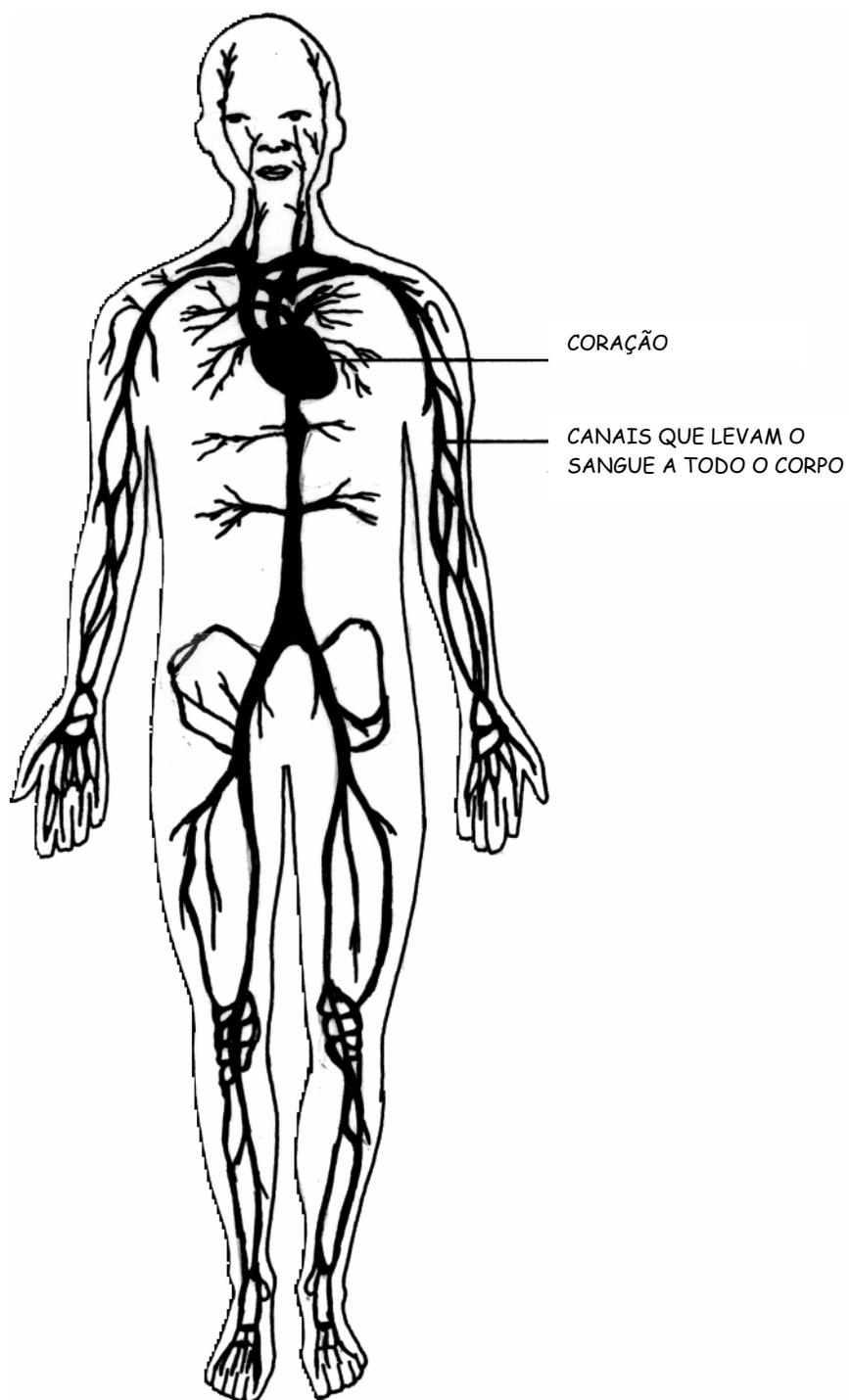


Figura 10: O sistema sanguíneo humano

Consequentemente, existem duas causas básicas para as doenças infecciosas:

1. Uma diminuição da produção de células "T" devido à nutrição inadequada, exposição à poluição e hábitos anti-sociais.
2. Um crescimento de micróbios no ambiente devido à falta de higiene, água não tratada e aglomeração de pessoas.

Por que as células "T" diminuem?

As células "T" diminuem quando a desnutrição impede a absorção de vitaminas e minerais essenciais, especialmente, o selênio, o zinco e a vitamina C. O trabalho físico pesado também pode diminuir a produção de células "T". A poluição do ar causada pela poeira da fumaça e do amianto⁶ pode resultar em doenças de pulmão sérias e esse factor pode reduzir a produção da célula "T". A queima de plástico também causa poluição com a liberação de cancerígenos (agentes formadores de câncer) na atmosfera. Alguns pesticidas matam as células "T" directamente quando são absorvidos no corpo pela pele, inalados pelos pulmões ou mesmo consumidos com alimentos que foram armazenados com esses químicos. Os agricultores são o principal grupo de risco desse tipo de envenenamento.

Quadro de Informação 7

O que é HIV?

Vírus de Imunodeficiência Humana

O que é SIDA?

Síndrome da Imuno Deficiência Adquirida

Entendendo o significado das palavras:
"Adquirida" = algo que se pode "pegar"
"Imuno" = resistente
"Deficiência" = falta
"Síndrome" = doença

O impacto do HIV nas células "T"

O Vírus de Imunodeficiência Humana, também conhecido como HIV (ver o Quadro de Informação 7 e a Figura 11) mata as células "T". A taxa com que as células "T" são

descartadas depende da habilidade da glândula timo de produzir mais. A

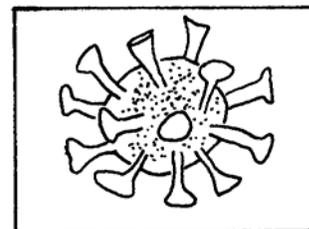


Figura 11: O vírus HIV (x 1 bilhão)

habilidade de produzir mais células "T" depende da saúde do paciente. A saúde do paciente pode ser melhorada com a ingestão

⁶ Por exemplo, em algumas partes da África o amianto frizado é usado como material de revestimento de telhados. Essa substância libera uma poeira altamente tóxica e causadora de câncer quando é serrada em pedaços.

de alimentos nutritivos, muito descanso e redução do estresse. As pessoas que são HIV positivo devem também evitar substâncias que reduzam a produção de células "T" e viver em um ambiente que não permita o desenvolvimento de doenças causadas por micróbios.

Por que os micróbios se desenvolvem?

A falta de higiene fornece um ambiente de procriação para os vírus, bactérias, fungos e parasitas que causam doenças, tais como herpes, disenteria, tifo, vermes parasitas e sarna. A água suja causa o desenvolvimento de bactérias e parasitas que causam doenças como cólera e malária. A aglomeração de pessoas (por exemplo, em quartos e autocarros com pouca ventilação) pode levar à transmissão rápida, de uma pessoa para outra, de vírus e bactérias que causam tuberculose, meningite e gripe. Já o sexo sem protecção, pode transmitir uma variedade de micróbios que causam doenças como herpes genital, gonorréia, sífilis e HIV/SIDA, ver Figura 12.

Uma pessoa que apresente um declínio de células "T", consome alimentos sem nutrientes e vive em um ambiente não saudável, está fadada a adoecer. O quadro de fluxo na Figura 12 mostra as causas básicas mais comuns das doenças na África.

O vírus HIV é único porque é um micróbio que mata as células "T" directamente.

Estimule os participantes a jogar o Jogo da Sobrevivência, descrito no Exercício 24, de modo a aprender mais sobre o que nos torna susceptíveis a doenças.

Exercício 24: O Jogo da Sobrevivência.

Materiais:

1 cópia da Figura 12: "As Causas Básicas das Doenças Infecciosas", para cada participante
6 cartões, cada um medindo aproximadamente 25 x 10 cm
canetas marcadores
fita adesiva
moeda

Procedimento:

Copie os seguintes dizeres (1 e 2) em cada um dos lados dos cartões;

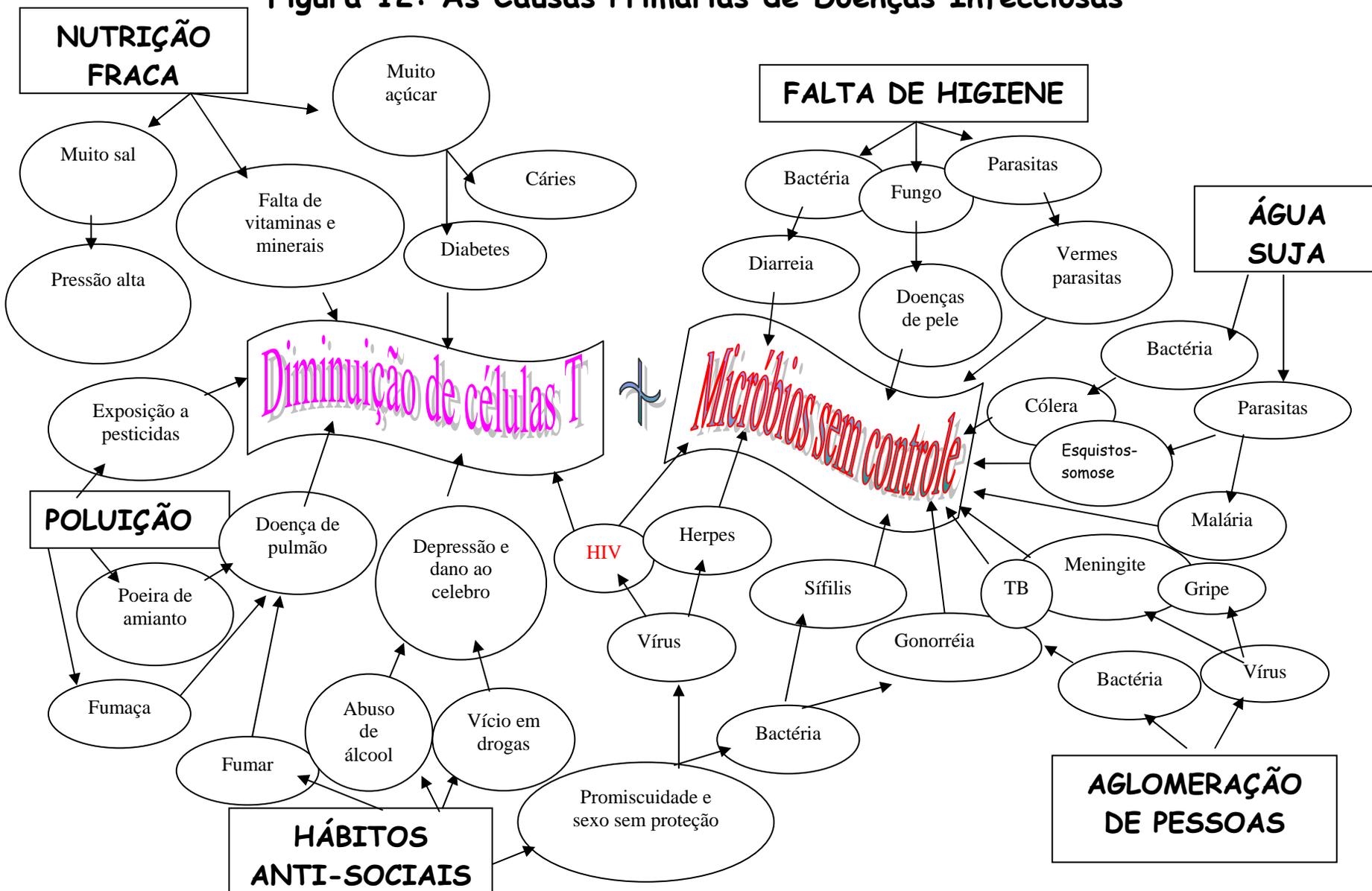
1. COMA MUITAS FRUTAS E VEGETAIS TODOS OS DIAS (CARA)
 2. COMA SOMENTE ARROZ PURO E BEBA CERVEJA TODOS OS DIAS (COROA)
-
1. PLANTE ALIMENTOS ORGÂNICOS (CARA)
 2. BORRIFE PESTICIDAS (COROA)
-
1. FIEL A SUA MULHER/SEU MARIDO (CARA)
 2. CASADO, MAS TAMBÉM TEM UM(A) NAMORADO(A) (COROA)
-
1. TEM UM BANHEIRO VIP E LUGAR PARA LAVAR AS MÃOS (CARA)
 2. TEM UMA LATRINA SEM LUGAR PARA LAVAR AS MÃOS (COROA)
-
1. BEBE ÁGUA OBTIDA DE UMA CISTERNA (CARA)
 2. BEBE ÁGUA OBTIDA DE UM RIO (COROA)
-
1. TEM UM QUARTO AMPLO E UMA REDE DE MOSQUITO (CARA)
 2. VIAJA A TRABALHO EM UM AUTOCARRO PEQUENO CHEIO DE PESSOAS TODOS OS DIAS (COROA)

Solicite a um dos participantes para jogar a moeda e dizer se caiu em "cara" ou "coroa". Dê a esse participante o primeiro cartão e peça a ele(a) para pregá-lo na parede ou em uma área visível mostrando o lado que corresponde ao modo que a moeda caiu, por exemplo, "cara" ou "coroa". Repita esse procedimento até que todos os cartões estejam exibidos de acordo com a sorte determinada pela moeda. Agora peça a um outro participante para olhar os cartões exibidos e depois para a Figura 11.

- Essas pessoas estão com uma diminuição de células "T"?
- Os micróbios no ambiente dessa pessoa estão sob controle?
- Será que essa pessoa ficará doente?
- A quais doenças essa pessoa está susceptível?

Repita esse exercício com duas ou três outras pessoas e discuta os resultados em relação às ameaças à saúde comuns no dia-a-dia.

Figura 12: As Causas Primárias de Doenças Infecciosas



4.2.3 Por que as pessoas que são HIV positivo ficam doentes?

Exercício 25: Quais doenças afectam os pacientes com SIDA?

Solicite aos participantes para dizer os nomes de todas as doenças que afetam os pacientes com SIDA e escreva-as numa folha grande de papel. Essas doenças são chamadas de *infecções oportunistas*.

- Por que os pacientes com SIDA pegam muitas infecções oportunistas?
- Como podemos nos proteger dessas infecções?

As doenças que afectam os pacientes com SIDA são chamadas de "infecções oportunistas". Isso ocorre porque elas aproveitam a "oportunidade" para infectar as pessoas com imunidade baixa devido à perda de células "T". Isso significa que as pessoas que são HIV positivo ficam doentes somente quando o vírus da SIDA é capaz de matar mais células "T" do que a glândula timo pode produzir. A percentagem que isso acontece depende do estilo de vida da pessoa em questão. As pessoas que são HIV positivo, sofrem de desnutrição e vivem em ambientes não saudáveis estão mais sujeitas a perder suas células "T" mais rapidamente que aquelas que são HIV positivo, mas estão praticando como se Viver de Forma Positiva, comendo alimentos nutritivos e vivendo em um ambiente limpo e saudável.

Se os níveis de células "T" caem para menos que 500 por ml de sangue, pode ocorrer perda de peso e algumas infecções oportunistas tratáveis. Uma vez que o nível de célula "T" diminui para menos que 200 por ml de sangue, a SIDA começa e o paciente não consegue mais se defender da doença. Isso significa que a morte devido a uma ou mais infecções oportunistas incuráveis pode acontecer (ver Tabela 16). Entretanto, essa tabela também nos mostra que pessoas HIV positivo são capazes de manter os níveis de células "T" acima de 500 por ml de sangue por meio de Viver de Forma Positiva. Com isso, elas evitarão infecções sérias por muitos e muitos anos.

Tabela 16: Impacto da Diminuição das Células "T" na Vulnerabilidade a Infecções e Expectativa de Vida

Número de Células "T" por ml de sangue	Vulnerabilidade a infecções oportunistas	Expectativa de vida (anos)
Mais de 900	Baixa	Mais de 15
Mais de 500	Moderada	Mais de 5
Menos de 200	Alta	Menos de 5

Felizmente, nunca é tarde para se começar a Viver de Forma Positiva: ao melhorar a saúde de alguém que é HIV positivo, seu sistema imunológico pode ser fortalecido, suas células "T" aumentarão e permanecerão acima de 200 ml de sangue por um tempo maior. Isto significa que ao invés de desenvolver a SIDA dentro de 3-5 anos, como acontece agora em partes pobres da África, uma pessoa HIV positivo pode viver uma vida comum e produtiva por pelo menos 15 a 20 anos. Com o acesso melhorado às drogas no futuro, esse tempo pode ser aumentado consideravelmente.

4.2.4 Formas de aumentar as células "T"

- **Uso de drogas anti-retrovirais em pessoas que são HIV positivo**

Essas são as drogas que eliminam o HIV e mantêm o vírus em níveis baixos permitindo que a glândula timo produza mais células "T". Algumas dessas drogas podem também evitar que uma mãe contaminada transmita o HIV a uma criança. Existem várias drogas que podem fazer isso e em alguns países elas são distribuídas gratuitamente em clínicas e hospitais. Os médicos esperam até que os números de células "T" caiam abaixo de 350 por ml de sangue antes de prescrever essas drogas por causa dos possíveis efeitos colaterais desagradáveis.

- **Ingerindo suplementos nutritivos**

Há uma indicação que nutrientes como as vitaminas A, C e E e os minerais selênio e zinco protegem as células "T" e aumentam a imunidade. As pessoas que estão vivendo com HIV precisam de quantidades adicionais dessas vitaminas e minerais importantes. Infelizmente, somente a dieta não atenderá a essa necessidade e as pessoas vulneráveis devem ingerir suplementos nutritivos. As maneiras para fazer isso devem ser discutidas durante o seu planejamento de ações (ver 3.1.4).

- **Adoptando hábitos saudáveis**

O apoio da família e de amigos é crucial para a eliminação de hábitos anti-sociais perigosos, tais como, cigarro, álcool e droga. Um guia para a família, líderes comunitários e representantes de organizações religiosas deve ser procurado de modo a resolver os conflitos, reduzir a vulnerabilidade do HIV e construir uma esperança para o futuro.

- **Limpendo o meio ambiente**

Os poluentes devem ser eliminados do solo, ar, água e alimentos a fim de proteger nossas células "T" e aumentar a imunidade. Os agricultores podem evitar o uso de pesticidas praticando métodos naturais e orgânicos de plantio e armazenagem para a gestão de pragas⁷. O amianto e outros venenos devem ser eliminados e a exposição à fumaça em um espaço confinado, deve ser minimizada com a construção de cozinhas amplas, altas e bem ventiladas. O lixo plástico deve ser reciclado ou enterrado em uma vala, ao invés de ser queimado.

4.2.5 Formas de controlar os micróbios

- **Melhorando a higiene**

Melhorar a higiene significa assegurar que cada família tenha um banheiro limpo (ver Quadro de Informação 9) com locais próximos para se lavar as mãos com sabão ou produtos substitutos. Cada família deve ter também locais de banho privativos para que os membros da família se banhem diariamente. A água desperdiçada pode ser utilizada para irrigar árvores e vegetais que foram plantados perto das residências. Todas as roupas de cama devem ser lavadas regularmente com sabão, particularmente se usadas por pessoas que estão doentes ou sofrendo de diarreia. Não deve ser permitido que animais (e humanos) sujem as áreas destinadas à recreação de crianças ou locais onde os alimentos estão sendo preparados. Lavar as mãos *com sabão* deve ser um ritual praticado antes de cada refeição. A tabela 17 nos fornece uma lista de plantas que têm as folhas, raízes ou vagens que podem ser utilizadas como substitutos ao sabão.

Tabela 17: Fontes de Sabão Natural

Nome local	Nome científico	Parte usada
	<i>Albizzia versicolor</i>	Raíz
	<i>Ceratotheca sesamoides</i>	Folhas
	<i>Dolichos trinervatus</i>	Raíz
	<i>Lagenaria sp.</i>	Frutas
	<i>Piliostigma angolense</i>	Vagens verdes
	<i>Phytolacca dodecandra</i>	Frutas silvestres
	<i>Sesamum angolense</i>	Folhas

⁷ A borrifagem botânica feita de neem, tetrósia e pimenta tipo chilli pode ser usada para controlar muitas pestes de insectos. As cinzas de madeira são um bom protetor de grãos naturais.

Será preciso preencher os nomes locais dessas plantas, antes de conferir se estão disponíveis na sua localidade.

É extremamente importante ter uma boa higiene enquanto se prepara os alimentos a fim de proteger as crianças e as pessoas que são HIV positivo de intoxicação alimentar. Existem actualmente muitos bebés e crianças órfãs em algumas partes da África e é vital fornecer-lhes alimentos nutritivos preparados de modo higiénico. O Exercício 26 ajudará os participantes a aprender como observar as regras de higiene e segurança alimentar no preparo de alimentos nutritivos para os jovens órfãos. As avós podem ajudar a fazer esse exercício.

Exercício 26: Preparando alimentos para o desmame com higiene

Procedimento:

Solicite a uma avó local para dar detalhes de um tipo de alimento para o desmame que ela usou com as suas crianças. Colete os ingredientes para preparar esse alimento e peça aos participantes para prepará-lo obedecendo às regras de higiene e segurança alimentar mostradas no Quadro de Informações 8. Alimente os bebés de um ou mais participantes.

Discussão:

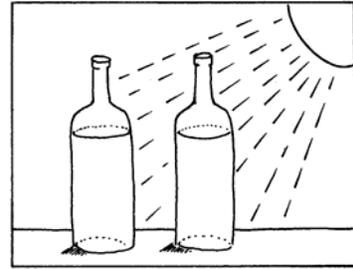
- Os participantes seguiram correctamente todas as regras de higiene e segurança alimentar?
- Quais foram os problemas encontrados?
- Qual é o sabor da comida?
- O bebé gostou dela?

Quadro de Informação 8: Regras de higiene e segurança alimentar para Viver de Forma Positiva

- Sempre lave as mãos com sabão antes de preparar os alimentos e comê-los e depois de utilizar o banheiro
- Mantenha todas as superfícies de preparação do alimento limpas e use utensílios limpos para preparar e servir os alimentos
- Cozinhe bem os alimentos
- Evite contacto entre os alimentos crus e os cozidos
- Sirva os alimentos imediatamente depois de prepará-los e evite guardar comida preparada
- Lave as frutas e vegetais com água fervida/esterilizada antes de servi-los
- Use somente água fervida ou esterilizada para beber
- Use copos e pratos limpos e nunca use mamadeiras para alimentar os bebés
- Proteja os alimentos de insectos, roedores e outros animais
- Guarde os alimentos não perecíveis em um lugar seguro (separados de pesticidas, agentes desinfectantes e outros químicos tóxicos).

• Tornando a Água mais Segura

Toda a água que vai ser bebida deve ser obtida de poços protegidos. A água obtida de qualquer outra fonte natural deve ser filtrada e fervida ou esterilizada, especialmente para a utilização daqueles que são HIV positivos.



A água que vai ser consumida deve ser estocada em um lugar fresco em jarras de barro cobertas ou em recipientes limpos de plástico ou metal que nunca foram utilizados para guardar pesticidas ou veneno. Peça aos participantes para fazer o exercício 27 para que esses possam aprender a esterilizar a água através da luz do sol.

Exercício 27: Esterilizando a água com a luz do sol

Materiais necessários:

Garrafas de plástico claro limpas com tampa de rosca - uma para cada participante (não utilize garrafas arranhadas)
Pano limpo de algodão de aproximadamente 0.5 de diâmetro
Peneira ou coador grande
Jarro limpo
Balde limpo

Procedimento:

1. Encha a jarra com água.
2. Coloque o pano dentro da peneira ou coador, segure o coador acima do balde e derrame a água através dele. Esse procedimento filtrará qualquer partícula grande.
3. Derrame a água de volta na jarra e então, derrame-a cuidadosamente na garrafa até atingir três-quartos.
4. Feche a garrafa com a tampa e sacuda seu conteúdo até criar bolhas de ar na água.
5. Agora preencha as garrafas com água limpa e clara e substitua a tampa.
6. Coloque a garrafa directamente sob a luz do sol, preferencialmente sob uma superfície preta por pelo menos 6 horas ou dois dias caso esteja nublado.
7. Armazene as garrafas fechadas em lugar fresco até que sejam utilizadas.

A água esterilizada também pode ser usada para fazer uma bebida oral de re-hidratação, que deve ser administrada a adultos e crianças sempre que tiverem diarreia. Uma maneira fácil de fazer essa bebida está descrita no exercício 28.

Exercício 28: Preparando uma bebida oral de re-hidratação com água esterilizada

Materiais necessários:

Água esterilizada (fervida ou tratada com a luz do sol)

Sal

Açúcar

Colheres de chá

Garrafas limpas de 1 litro

Procedimento:

Adicione meia colher de chá de sal e 8 colheres de chá de açúcar a 1 litro de água esterilizada. Feche a garrafa e sacuda.

- Um litro de bebida oral de re-hidratação por dia é suficiente para uma criança com diarreia.
- Um adulto com diarreia vai precisar de 1.5 litros a três litros da bebida oral de re-hidratação por dia.

• **Utilizando ervas medicinais para reduzir infecções**

Há muitas ervas medicinais que são eficientes na redução de infecções. Esses medicamentos podem complementar aqueles que são obtidos nas clínicas e em muitos casos podem ser o único tratamento disponível em comunidades pobres. Muitas dessas ervas podem crescer em volta das residências ou nos jardins para então ser desidratadas e utilizadas de acordo com a necessidade, podendo ser facilmente processadas em chás ou extractos. Muitos desses medicamentos podem aliviar infecções oportunistas como aftas, herpes, inflamações nos gânglios nervosos, febres, tosses e resfriados. Exemplos são fornecidos na Tabela 18. Encoraje os participantes a realizar o Exercício 29 para que experimentem alguns desses medicamentos.

Tabela 18: Uso de remédios naturais

Doença alvo	Erva Medicinal	Método de Preparo	Método de Utilização/Dose
Tosse crónica, halitose, gengivas inchadas	<i>Menta (Mentha spp.)</i>	Adicione 5 a 10 folhas verdes para uma xícara de 200ml com água quente e deixe repousar por 2 a 3 minutos	Beba com mel até 3 vezes por dia
Diarreia/dor de cabeça	Absinto (<i>Artemisia afra</i>)	Adicione 2 a 3 folhas verdes para $\frac{1}{2}$ xícara (100ml) com água quente e deixe repousar por 2 a 3 minutos	Beba o chá
Febre, gripes, brotoejas, sarna, piolho	Cidró (<i>Lippia javanica</i>)	Adicione uma mão cheia de folhas novas para ferver em água	Coe e adicione mel ao chá e beba duas vezes ao dia
Febre, diarreia, infecções	Baobab (<i>Adansonia digitata</i>)	Misture a polpa da fruta com água esterilizada	Beba sempre se for necessário
Febre	Alecrin (<i>Rosemary officinale</i>)	Para cada xícara de água fervente, adicione 5 a 10 folhas verdes e deixe em repouso por 2 a 3 minutos	Beba o chá sem açúcar
Indigestão, náusea, dores lombares nas costas, reumatismo, couceira	Gengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	Adicione uma colher de chá de gengibre, cortados em fatia bem finas, para uma xícara de água quente e deixe repousar por 2 a 3 minutos	Beba o chá na primeira hora da manhã
Náusea, falta de apetite, depressão (relacionado com a SIDA)	Haxixe (<i>Cannabis sativa</i>)	Seque as folhas e flores (ESSA PRÁTICA PODE SER ILEGAL EM SEU PAÍS)	Inale a fumaça de um cachimbo com o haxixe queimando quando for necessário
Vermes parasitas, perda de peso	Sementes de abóbora	Torre 1kg de sementes de abóbora e remova as cascas e triture-as para virar farinha. Adicione duas colheres de sopa da farinha na água fervente. Ferva por 5 minutos	Sirva com qualquer prato, por exemplo, vegetais ou peixes
Vermes parasitas, perda de peso	Soro	Separe o soro do leite azedo	Beba 3 xícaras (600ml) por dia
Inflamações nos gânglios, feridas crónicas, queimaduras	<i>Babosa</i>	Amasse e obtenha a seiva das folhas verdes	Coloque a seiva directamente nas bolhas e deixe secar sem cobrir, duas vezes ao dia
Feridas, principalmente, as feridas genitais	Tomilho (<i>Thymus</i>)	Adicione uma mão cheia de folhas a uma xícara com água fervente. Deixe em repouso por 2 a 3 minutos	Beba o chá coado ou use como um desinfectante para o corpo
Feridas, úlceras, sífilis	Árvore salsicha (<i>Kigelia africana</i>)	Seque e triture as frutas grandes em formato de salsicha até virar farinha	Use em cima das partes afectadas
Feridas genitais. aftas	Óleo de alho (<i>Allium sativum</i>)	Descasque dez dentes de alho e corte-os em pequenos pedaços. Adicione os pedaços de alho para cada 100ml de óleo de cozinha	Passe o óleo de alho nas áreas afectadas

Publicações da Rede Africana de Pessoas Vivendo com HIV/SIDA, ou *Network of African People Living with HIV/SIDA* (NAP+); Alimentos com pessoas vivendo com HIV/SIDA, Instituto para a Medicina Tradicional, Terapias alternativas comuns, Apoio ao HIV: tratamentos propostos para HIV no "Farmacêutico Natural". Também o Guia de Tratamento Herbal de Cuidados em Casa, Programa de Controle da SIDA Nacional, Malaui.

Exercício 29: Preparando remédios naturais

Materiais necessários:

Faca afiada

Pilão pequeno e almofariz ou moedor de pedra

Tábua de cortar

Tampas de garrafa e jarras limpas

Ervas, como por exemplo, babosa, alho, hortelã, gengibre, sementes de abóbora

Água fervida

Óleo de cozinha

Procedimento:

Consultar a Tabela 18 e seguir o método de preparo para cada erva medicinal.

Administrar os medicamentos para qualquer voluntário dentre os participantes.

- Os medicamentos aliviaram quaisquer sintomas dos voluntários?
- Quais medicamentos foram mais eficientes?



©SIDA na África: um continente em crise por H. Jackson, SAfAIDS
Harare

4.3 PLANEAMENTO DE ACÇÃO PARA A LIMPEZA DO MEIO AMBIENTE E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS



4.3.1 Melhorando a higiene

- **Protegendo as fontes de água potável da contaminação**

Poços e cisternas devem ser cobertos para afastar a luz do sol e desencorajar o crescimento de ervas daninhas que poderiam actuar como fontes de alimento para micróbios.

A área em volta da fonte de água deve ser cercada com arbustos de espinhos para prevenir a entrada do gado e outros animais. A responsabilidade de manter a água potável segura é de quem a utiliza.

- **Construindo banheiros melhorados**

A fim de prevenir a contaminação, os banheiros devem se localizar a mais de 50 metros do poço ou cisterna mais próximo. O poço deve ser escavado a uma profundidade de pelo menos 3 metros, fazendo com que o fundo do poço fique acima do nível da tabela de água. O banheiro de "poço melhorado ventilado" (VIP) tem um cano vertical de ventilação que é inserido no poço e desenhado para promover a circulação de ar para baixo do buraco de agachamento e para fora através da ponta do cano, removendo, então, odores e moscas das latrinas, veja Quadro de Informações 9.

O exercício 30 ensinará os participantes a fazer um banheiro VIP, no entanto, você precisará acessar a Internet para obter as instruções detalhadas.

Exercício 30: Construindo um Banheiro VIP

Materiais necessários:

Instruções na Internet do sítio www.wateraid.org.uk/site/in_depth/technology_notes/303.asp

Pás

Cimento

Areia

Haste de metal para reforçar o concreto

Cano de plástico (diâmetro mínimo de 10 mm)

Rede de mosquito para a tela de mosca

Quadro de Informações 9

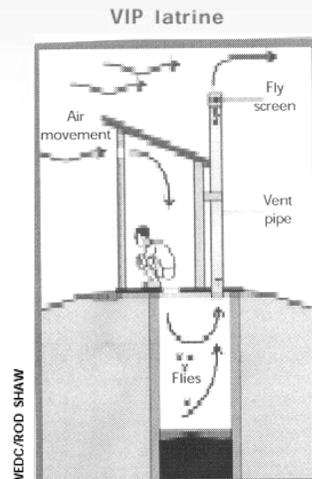
O desenho de um banheiro VIP

O banheiro VIP é similar ao convencional, mas seu poço de desvio permite a instalação de um tubo de ventilação vertical (ou estrutura) ao lado da superestrutura do banheiro.

O desenho do banheiro VIP leva o ar a descer pelo poço da latrina através do buraco de se acocorar e para cima pelo tubo de ventilação, removendo, então, odores da latrina. As moscas sempre são atraídas pelo cheiro das latrinas, mas no banheiro VIP são atraídas ao topo do tubo de ventilação e não pelo buraco de se acocorar. Lá elas são impedidas de entrar pelo tubo de ventilação pela tela fixada no topo.

Algumas moscas, inevitavelmente, acabam entrando no poço da latrina por vias alternativas, podendo se reproduzir. No entanto, as moscas são atraídas pela luz e o desenho VIP tira proveito desse fato para se livrar desses insectos. O interior do banheiro VIP é sempre mantido na penumbra para que as moscas que estão dentro do poço sejam atraídas para a luz no topo do tubo de ventilação. Lá, a tela prende os insectos, fazendo com que caiam de volta no poço ou morram.

A eficiência desse mecanismo de controle das moscas foi demonstrada por um experimento no Zimbábue, que comparou o número de moscas encontradas num poço de uma latrina não ventilada àquelas encontradas num banheiro VIP. Durante um período de três meses em 1975, uma média diária de 179 moscas foram capturadas na latrina não ventilada, comparado a apenas duas por dia na latrina VIP.



Informação tirada da "Banheiros VIP no Zimbábue: de uma Inovação Local para uma Solução Global, por Andy Robinson, 2002: www.wsp.org/pdfs/af_bg_zim.pdf

As instalações para a limpeza das mãos deveriam sempre ser construídas ao lado do banheiro, como por exemplo, um pote cheio de água limpa que seja trocada todos os dias.

• Prevenindo um comportamento anti-social e não higiênico

Hábitos anti-sociais como urinar/defecar nos arbustos ou canais, ou cuspir em público devem ser desencorajados a fim de prevenir a transmissão de tifo, esquistossomose, vermes parasitas e outras doenças infecciosas (ver tabela 15).

4.3.2 Livrando-se das ameaças à saúde

- **Eliminação segura de materiais perigosos**

Materiais perigosos, como o plástico, asbestos, pesticidas não utilizados e embalagens vazias de pesticidas devem ser enterrados num local da comunidade, longe de fontes de água e fora do alcance de crianças e rebanhos.

- **Eliminando as áreas de reprodução do mosquito**

A larva do mosquito é um bom alimento para peixes, denotando que as lagoas e córregos deveriam manter um bom estoque dessas criaturas e que a pesca em demasia seja desencorajada. O número de mosquitos transmissores da malária pode ser significativamente reduzido através do preenchimento de lagoas e poças vazias próximas a áreas habitadas e através da garantia de que recipientes e potes não sejam deixados abertos para acumular água durante as estações chuvosas. A necessidade de realizar tais acções pode ser facilmente demonstrada no exercício seguinte, que seria melhor se realizado durante a estação de estiagem.

Exercício 31: Observando as larvas de mosquito em água estagnada

Materiais necessários:

Jarras deixadas do lado de fora, cheias de água de chuva durante uma semana
Lentes de aumento

Procedimento:

Derramar um pouco de água em várias jarras de vidro e pedir aos participantes que observem seus conteúdos com as lentes de aumento.

- Você pode ver as larvas de mosquito? (elas são criaturas transparentes retorcidas que sobem à superfície de vez em quando para respirar).
- De onde elas vieram?
- Há quanto tempo a jarra com água está do lado de fora?
- Na sua avaliação, quantas larvas de mosquito existem na jarra?
- Como podemos prevenir estas larvas de se tornarem mosquitos?
- Como podemos prevenir os mosquitos de se reproduzir no futuro?

O uso de mosquiteiros durante o periodo de chuvas pode também prevenir malária

- **Eliminando os caramujos d'água que causam a esquistossomose**

Os caramujos d'água podem ser eliminados por químicos naturais conhecidos como saponina. Um cientista etíope descobriu que esse químico se origina das amoras verdes da endod, do arbusto saboeiro (*Phytolacca dodecandra*)⁸. A planta endod é conhecida como gopo em Shona. As amoras da endod devem ser mergulhadas na água para que soltem a saponina e, então, aplicadas 2 a 3 vezes por ano nos estiramentos de água afectados, especialmente durante a época de seca, como demonstrado no exercício 32.

Exercício 32: Utilizando Endod para matar os caramujos d'água

Materiais necessários:

Vareta de medição
Balde
Medidor de volume
Pelo menos 5 quilos de frutas silvestres Endod

Procedimento:

Conte o número de caramujos presentes em 1 metro de trecho em intervalos diferentes ao longo do lago ou rio afectados. Utilize as varetas para marcar as áreas onde os caramujos foram contados.

Meça a profundidade do rio ou lago estagnado em três ou mais lugares. Multiplique a média da profundidade pelo comprimento da secção de água a ser tratada a fim de descobrir o volume. Amasse as amoras de endod e mergulhe-as no balde de água durante a noite. Na manhã seguinte, aplique a suspensão de amoras amassadas e regue em intervalos diferentes, ao longo da beira do rio ou lagoa, numa percentagem de 5 kg por 50 litros de água. Tome cuidado para não atingir seus olhos ou boca.

- Confira o número de caramujos mortos após oito horas.
- Qual a percentagem de caramujos mortos?
- O que aconteceu com os peixes?
- Sob quais condições esse método poderia ser utilizado para controlar os caramujos no futuro?

Os peixes e os patos também ajudam a reduzir o número de caramujos. Quer dizer, a pescaria deve ser controlada e os patos e outras aves encorajadas a se alimentar nos lagos e poças. A comunidade é responsável pela garantia de que rios e lagos sejam sustentavelmente gerenciados e livres de excremento humano.

8 Para mais informações, consultar www.dfh.dk/endod/indexuk.htm

4.3.3 Aproveitando melhor os seus recursos naturais

- **Conservando árvores e outros recursos naturais**

As árvores nativas são recursos naturais importantes e têm uma variedade importante de usos. O Exercício 33 fornece uma oportunidade para os participantes reflectirem sobre o valor das árvores, podendo até encorajá-los a conceber estratégias para conservá-las.

Outros recursos naturais que precisam ser conservados por causa das suas contribuições para a economia local incluem as áreas de pastagem, as ervas nativas, os insectos comestíveis, conchas e os animais selvagens.

Exercício 33: Qual é o valor das árvores?

Materiais necessários:

Canetas e papel

Procedimento:

Peça aos participantes que listem as diferentes utilidades das árvores nativas.

- Quem listou o maior número de utilidades para as árvores?
- Quantas utilidades estão listadas?
- De quais tipos de árvores precisamos no nosso meio ambiente - quais são suas funções?
- Quais árvores importantes estão actualmente desaparecidas do nosso meio ambiente?
- Como podemos substituí-las?
- Como podemos conservar nossas árvores e florestas no futuro?
- Como podemos prevenir o corte de árvores?
- Quem é responsável pela conservação das árvores?

Inclua sugestões no seu plano de acção.

Plantar árvores ao redor de cada casa, não só ajuda a conservar as árvores nativas como também reduz a necessidade de limpeza da area pelas mulheres.

Exercício 34: Fazendo um Plano de acção para limpar o meio ambiente

Problema	Actividades planeadas para atender esse Problema	Por quem?	Com quem?	Data de finalização planeada

5. CONCLUINDO

5.1 Dez regras para Viver de Forma Positiva

Dez regras para Viver de Forma Positiva estão listadas no Quadro de Informações 10. A mais importante dessas dez regras é aquela que se refere à urgência de buscarmos ajuda e suporte de amigos e familiares. Sem esse suporte será impossível seguir as outras nove regras. Isso significa que há uma necessidade contínua de uma rede social forte de homens e mulheres que podem fornecer suporte emocional a todos aqueles que são afectados ou infectados pelo HIV/SIDA (veja Tabela 2 no início desse manual).

Quadro de Informações 10: Dez Regras para Viver de Forma Positiva

1. Coma alimentos nutritivos e livres de pesticidas
2. Reduza a quantidade de cafeína e açúcar da sua dieta
3. Reduza o estresse e durma o suficiente
4. Faça exercícios regularmente, mas tente reduzir a quantidade de trabalhos físicos pesados
5. Beba água fervida/esterilizada
6. Melhore sua higiene pessoal: mantenha seu corpo e roupas limpos utilizando sabão e água
7. Pratique o sexo seguro com um parceiro adulto, leal e estimado
8. Pare de fumar, de beber álcool e outras drogas
9. Limpe seu meio ambiente
10. Procure a ajuda e o suporte de amigos e familiares

Ao implementar todos os três planos de acção comunitários - reduzir a vulnerabilidade ao HIV, promover uma boa saúde e limpar seu meio ambiente para prevenir doenças, toda a comunidade poder ser mobilizada para Viver de Forma Positiva e, conseqüentemente, aumentar sua recuperação dos impactos do HIV/SIDA. Esperamos que a história verídica descrita a seguir, no Quadro de Informações 11, dê a você a inspiração necessária para desenvolver essa tarefa⁹.

⁹ Veja Saúde Positiva de Orr, N.M: Neil_orr@yebo.co.za ou drp@mweb.co.za

Quadro de Informações 11: Como Mavis criou a esperança.

Quando Mavis descobriu que era HIV - positivo, ficou chocada. O médico disse que ela provavelmente viveria por mais cinco ou oito anos. Porém, uma pequena voz dentro dela dizia "Espere um pouco! Isso é um fato? Talvez não...".

A primeira coisa que ela fez quando chegou em casa foi comer um abacate e plantou, então, o caroço na terra. Ela disse para o caroço de abacate: "o seu nome é Esperança. Regarei você todos os dias e um dia comerei seus frutos". Com esse ato, ela criou uma esperança que podia ser observada todos os dias.

Mavis ainda está bem e sadia. Assim como ela agiu para criar esperança, agiu também para comer bem, aprender o que pode fazer para se manter saudável e diz que está mais feliz que nunca. Ela continua a estudar uma vez que pretende, um dia, ajudar outras pessoas com suas habilidades e conhecimento.

5.2 Avaliando o impacto da sua oficina



© Aprendizagem Participativa e Acção, Pretty *et al.*, IIED, Londres

A melhor maneira de avaliar o impacto da sua oficina é fazer uma pesquisa de avaliação com os ex-participantes no período de três a seis meses. As sugestões de perguntas que podem ser incluídas nessa pesquisa estão listadas no Quadro de Informações 12. Você pode querer modificar essas questões ou incluir perguntas adicionais que sejam mais específicas para a sua localidade. Os resultados dessa pesquisa podem ser usados para melhorar o formato de futuras oficinas. Os indicadores de impacto de sucesso mais cruciais incluem o desejo de participar de aconselhamento e avaliação voluntários, a habilidade das pessoas de admitir abertamente sua condição de portadores de HIV sem ter medo de ser estigmatizadas e o aumento do envolvimento da comunidade no cuidado de órfãos e inválidos. No entanto, não é aconselhável fazer perguntas directas relacionadas a indicadores delicados, mas encontrar meios de encorajar as pessoas a fornecer voluntariamente as informações em

seu devido tempo. Quando isso acontecer você pode assegurar que as pessoas vulneráveis da sua comunidade tenham ganhado a confiança que precisam para Viver de Forma Positiva!

Quadro de Informações 12: Algumas perguntas a serem incluídas na sua pesquisa de acompanhamento

1. Plano de Ação para reduzir vulnerabilidade ao HIV:

- Você já fez TEV, e como sua vida mudou?
- Você notou alguma reação positiva no seu parceiro(a) desde o seminário?
- Quantas pessoas com HIV+ você conhece pessoalmente?

2. Plano de Ação para promover boa saúde:

- Quais novas plantações você está cultivando para melhorar a nutrição da sua família e comunidade?
- Você está estabelecendo um pomar ou horta para nutrição de sua família e vizinhos? quantos orfãos ou pessoas doentes podem ser alimentados com essa produção?
- O que têm sido feito para assegurar que os suplementos nutricionais estejam disponíveis a todos que necessitam?
- Que planos têm sido feitos para assegurar que pessoas com HIV+ possam ter tratamento médico, incluindo medicamentos antiretrovirus?

3. Plano de Ação para prevenir doenças:

- Quais são os problemas de saúde mais sérios na sua localidade?
- Como você têm resolvido esses problemas?
- Quantos dos seus filhos têm tido diarreia desde o seminário?
- Qual foi a causa da diarreia?
- Você têm acesso a banheiros e mosquiteiros na sua casa?
- Onde você pode achar água potável para beber?

Identificando mudanças na sua comunidade:

- Quantos orfãos estão indo à escola no presente?
- Quantos orfãos e pessoas doentes estão recebendo ajuda (alimentos/suplementos nutricionais/suporte emocional) na comunidade no momento?
- Qual é a maior mudança que você notou na sua comunidade desde do seminário '*Vivendo Positivamente*'?
- Qual a maior mudança que você pessoalmente fez na sua vida desde o seminário?
- Quais problemas ainda continuam, e qual o plano para resolvê-los?

32. Compare esses resultados com as necessidades da comunidade, como foram identificados no seu levantamento básico, veja Exercício 16.

6. RECURSOS ÚTEIS PARA OS TREINADORES

6.1 Websítios

- SIDA Alliance, Reino Unido: Apoio à acção comunitária sobre a SIDA em países em desenvolvimento www.aidsalliance.org
- SIDA e África: para obter informações amplas e atualização sobre HIV/SIDA na África, www.aidsandafrika.com
- AIDS Consortium, Reino Unido: Consórcio sobre AIDS e Desenvolvimento Internacional, www.aidsconsortium.org.uk
- ANNEA: Rede de ONGs sobre AIDS na África Leste, www.annea.org.tz
- CABI Bioscience, Nairobi e Reino Unido: www.cabi-bioscience.org
- CGIAR, Systemwide Initiative on HIV/AIDS and Agriculture: www.warda.org/swiha
- Fundo Global para combater a AIDS, TB e malária: www.globalfundatm.org
- Metropolitan, África do Sul: www.redribbon.co.za
- SAFAIDS: Serviço de Disseminação de Informações sobre AIDS no Sul Africano www.safaims.org.zw
- CGIAR Systemwide Initiative on HIV/AIDS and Agriculture: www.warda.org/swiha
- TALC: Ensinando Aids com baixo custo www.talcuk.org

6.2 Referências e publicações úteis

Gari, J. A. 2003. Estratégias de Agro-biodiversidade para o combate da insegurança alimentar e o impacto do HIV/SIDA na África rural: O avanço das respostas da comunidade para nutrição, saúde e sustentabilidade das famílias (*Agrobiodiversity strategies to combat food insecurity and HIV/AIDS impact in rural Africa: Advancing grassroots responses for nutrition, health and sustainable livelihoods*). Serviço da População e Desenvolvimento, Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), Roma, Itália (edição preliminar) www.geocities.com/rural_africa/

Gari, J. A. 2001. Directrizes para integrar as questões do HIV/SIDA nas intervenções emergenciais agrícolas (*Guidelines for integrating HIV/AIDS concerns in agricultural emergency interventions*). SDWP/TCOR/ESNP, FAO, Roma, Itália. www.fao.org

Jackson, H. 2002. SIDA na África: Continente em Crise (*AIDS Africa: Continent in Crisis*). Esta publicação oferece uma visão ampla da prevenção, cuidado e mitigação da doença. Leitura fundamental para os tomadores de decisão, planeadores, coordenadores de programas e profissionais da saúde e desenvolvimento humano. Faça o pedido em: SAFAIDS, Caixa Postal A509, Avondale, Harare, Zimbábue ou info@safaims.org.zw

- FAO. 2002. Viver bem com HIV/SIDA: um manual de cuidados nutricionais e apoio às pessoas com HIV/SIDA (*Living well with HIV/AIDS: a manual on nutritional care and support for people living with HIV/AIDS*). FAO: www.fao.org; Organização Mundial da Saúde www.who.org
- Hope, Timmel & Hodzi. 1984. Treinando a Transformação: Um Guia para os Trabalhadores Comunitários (*Training for Transformation. A Handbook for Community Workers*). Mambo Press, Gweru, Zimbábue. Faça seu pedido na Caixa Postal 49, St Albans, Herts. AL1 5TX, Reino Unido, www.talcuk.org
- Latham. M. C. 1979. Nutrição Humana na África Tropical: Um livro guia para os trabalhadores de saúde (*Human Nutrition in Tropical Africa: A text book for health workers*). FAO, Série de Alimentação e Nutrição, Número 11, Rev. 1, pp 286.
- National AIDS Control Programme, 1998. Guia para Tratamento Herbal Caseiro (*Home Based Care Herbal Treatment Guideline*). Programa de Contole Nacional da SIDA, Malawi.
- Orr, N. M. 2003. Saúde Positiva (*Positive Health*). Um guia holístico para a vida para as pessoas com HIV. Caixa Postal 13043, Riverside, Nelspruit 1200 ou aidsinfo@metropolitan.co.za
- Piwoz, E. & Preble, E. 2000. HIV/SIDA e Nutrição (*HIV/AIDS and nutrition*): Uma revisão da literatura e recomendações para cuidados nutricionais e apoio na África do subsaara. Projecto SARA Washington D. C.: Academy for Educational Development: www.dec.org
- Pretty, J. N.; Guijt, I.; Thompson, J.; Scoones, I. 1995. Aprendizagem Participativa e Ação: Um Guia dos Treinadores (*Participatory Learning and Action: A trainer's guide*). International Institute for Environment and Development. 3, Endsleigh Street, Londres WC1H 0DD, Reino Unido. Faça seu pedido com a TALC Reino Unido, Caixa Postal 49, St Albans, Herts. AL1 5TX, Reino Unido, www.talcuk.org
- UNAIDS/WHO, 2004. Atualização sobre a epidemia de SIDA (*AIDS epidemic update*), dezembro 2003. www.unaids.org
- Welbourn, A. 1995. O Caminho das Pedras (*Stepping-Stones*). Um manual de treinamento para facilitares de oficinas de resolução de conflitos comunitários. Faça seu pedido com a TALC Reino Unido, Caixa Postal Box 49, St Albans, Herts. AL1 5TX, Reino Unido, www.talcuk.org
- Woods, M. N. 1999. Recomendações na Dieta dos pacientes com HIV/SIDA (*Dietary recommendations for the HIV/AIDS patient*). In: Miller T. I. & Gorbach, S.L., Eds. Aspectos Nutritivos na infecção do HIV (*Nutritional aspects of HIV infection*). Nova Torque: Oxford University Press.